فريق العمل

Team Work

شخصيتك في الميزان

الكتاب

شخصيتك في الميزان

المؤلف

Team Work

المدير العام

هشام عبد الله

الإشراف العام

أحمد بهيج

الناشر

Publisher

دار الألف كتاب للنشر والتوزيع

1000 Books for Publishing

كنوز العالم لا تساوي كتاب.. ونحن الألف كتاب..

فريق العمل

إعداد وتصحيح لغوي

محمود أبويوسف

إخراج داخلي

محمود جمال جميل

تصميم

جمال محمود عبد الجواد

رقم الإيداع

٢٠١٥/٢٧٣٨٣

الطبعة الأولى 2017

التجهيزات الفنية

الألف كتاب

شخصيتک في الميزان

فريق العمل
(تيم وورك)



Mobile: موبايل:

(+2) 0100 50 98 106 — ١٠٦ ٩٨ ٥٠ ٠١٠٠ (+٢)

(+2) 012 880 41 865 — ٨٦٥ ٤١ ٨٨٠ ٠١٢ (+٢)

to contact us: للتواصل:

info@the1000books.com

for booking: للحجز:

books@the1000books.com

Visit our Website.. زوروا موقعنا الإليكتروني..

www.the1000books.com

Visit our page on Facebook.. زوروا صفحتنا على فيسبوك..

www.facebook.com/1000.Books.Publishing



﴿فَأَمَّا الزَّبَدُ فَيَذْهَبُ جُفَاءً وَأَمَّا مَا يَنفَعُ النَّاسَ فَيَمْكُثُ فِي الأَرْضِ كَذَلِكَ يَضْرِبُ اللَّهُ الأَمْثَالَ﴾

[الرعد: ١٧]

التمهيــــــد

أنمــاط الشخصيــات الإنسانية

هيا نبدأ بإلقاء نظرة على عقلك وعلى الكيفية التي يعمل بها. وربما تساعدنا هذه الأسئلة على معرفة ذلك. فعندما تعبر الطريق هل تقوم بمراقبة كل خطوة تخطوها؟ وعندما تمضغ قطعة من العلكة، هل تفكر في كيفية مضغها أم أن هذا يتم بشكل تلقائي؟ ولكي تهضم البيتزا التي أكلتها هل تتعمد بذل مجهود في ذلك؟... فقد تقول: «إذا ما انتهيت من إعداد طبق من الأنشوجة، يمكنني أخذ قسط من الراحة أو الذهاب للنوم قليلًا»، وعندما نذهب إلى الفراش لكي تنام.. هل أنت بحاجة إلى بذل الجهد للإستمرار في عملية التنفس، أم أن هذا يحدث تلقائيًا؟!

إنك لا تقوم بأي من هذه الأشياء بطريقة إرادية أو بعقلك الواعي، أليس كذلك؟ فكلها تتم بطريقة تلقائية أي أن العقل الباطن هو المسئول عنها. وبذلك يمكننا أن نقول إن العقل أشبه بالجبل الجليدي، فهناك جزء مرئي وهو الوعي وجزء آخر أكبر غير مرئي وهو اللاوعي. واللاوعي هو المسئول عن الجزء الأكبر من الأشياء التي تحدث لنا في حياتنا!

فعندما ندرك أن التاريخ يعيد نفسه مثلًا، مع أنفسنا فإن اللاوعي هو المسئول عن هذا الإدراك. فالكثير منا يقوم بنفس الأشياء والسلوكيات بصورة مستمرة ومتكررة دون تعمد. بإختصار فإن اللاوعي أو العقل

الباطن مسئول عن كثير من التصرفات والسلوكيات في حياتنا.

هل تعرف شخصًا دائم التأخر عن موعده؟

إن لي صديقًا يتسم بهذه الصفة وقد اعتدنا أن نلعب التنس معًا؟ فقد كنت أنا وهذا الصديق نلعب التنس في «الهيلتون» قبل الذهاب إلى العمل. وكنت أقول له: «ديفيد سنلعب التنس غدًا في تمام السابعة صباحًا». وكان يقول: «ستجدني في الموعد» وأعيد وأكرر: «هل عرفت الموعد؟» ويؤكد هو قائلًا: «في تمام السابعة سأكون هناك».

وبالطبع كان «ديفيد» يتأخر عن موعده ويأتي في السابعة والربع، مسلحًا بكل الحجج والأعذار الممكنة: «لقد أخذ ابني مضرب التنس خبأه أسفل السرير». ويتكرر حدوث الشيء نفسه في الأسبوع التالي ويتأخر «ديفيد»، ويكون عذره في هذه المرة: «وجدت فردة واحدة من حذاء التنس». وفي الأسبوع الذي يليه يصل «ديفيد» في السابعة والربع تمامًا وعذره: «سمكتي الذهبية كانت مريضة وطفلي كان يبكي...» وهكذا... الكثير من الحجج التي لا تنتهي من انقطاع الكهرباء عن الشقة، إلى ضياع مفاتيح السيارة، ناهيك عن ملابسه التي تركها مبتلة داخل الغسالة.

قلت له في النهاية: « ديفيد، دعنا نتفق على شيء. من الآن فصاعدًا سوف تدفع دولارًا على كل دقيقة تأخير»، وفي اليوم التالي جرح «ديفيد»

كتفه ولم نلعب التنس من وقتها.

لقد كان صديقي:« يعتقد أن الأمر ليس بيده، فهو يفعل ما عليه ويحاول ألا يتأخر. ولكن هذا يكون في عقله الواعي فقط، أما في عقله الباطن فهناك شيء آخر يرفض هذا». فهناك نظام كامن في اللاوعي قول لـ«ديفيد»: «أنت دائم التأخر» وهذا النظام هو الذي تسير به حياته.

فإذا جاء يوم واستيقظ «ديفيد» مبكرًا بمحض المصادفة، وقرر أن يصل في موعده هذه المرة، فسوف يمنعه هذا النظام الداخلي من ذلك وسيساعده على أن يجد شيئًا لكي يتأخر، فربما يعثر «ديفيد» على شجرة يصطدم بها، وربما يسير في طريق غريب عليه ويضل، وحينها سوف يأخذ «ديفيد» نفسًا عميقًا ويقول: «ماذا أفعل... يا لسوء حظي»

أنماط الشخصية الـ 16 في العالم

اختبار عاملي رائع لمعرفة تفاصيل شخصيتك

أرجو من الجميع تجربته ... حتى توضح فكرتك العامة لنفسك

طريقه حساب النقاط: الأسئله عباره عن أربعه مجموعات كل مجموعه بسبعه أسئله..

أجب عن أول 7 أسئله بعدها إذا كانت معظم أجوبتك (أ) فاكتب لديك حرف (E) أي كلمه «Extroverted» وإذا كانت معظم إجاباتك (ب) فاكتب لديك حرف (I) أي كلمه «Introverted» كما هو موضح لديك مع الأسئله...

بعدها أجب على السبع أسئله الأخرى وستجد الألف ماذا يأخذ من الحروف الإنجليزيه والباء ماذا يأخذ وسجل أكثر حرف اخترته!!...

وأكمل على هذي الطريقه..

وأخيرًا ستجد أنه خرج معك أربعه أحرف انجليزيه ...ابحث عن هذه الحروف بالنتائج الموجوده لديك وسترى أنها شخصيتك!!....

أنماط الشخصيه MBDI

1) أنا أميل إلى أن أكون أكثر نشاطا عندما :

أ) أكون مع الآخرين.

ب) أفكر في نفسي.

2) عندما أكون في نشاطات إجتماعية، فإن نشاطي وحيويتي تزداد

أ) في نهاية اللقاءات، وقد أكون آخر شخص يغادر.

ب) في بداية اللقاء ثم أشعر بالتعب وأود الذهاب للمنزل للراحة.

3) أي العبارات أقرب إليك

أ) أفضل الذهاب مع الأصدقاء إلى مكان به الكثير من الأشخاص مع فرصة للتفاعل معهم مثل الأندية أو الحفلات.

ب) أفضل الجلوس في البيت وأن أقوم بعمل شيء خاص لوحدنا مثل مشاهدة فيديو أو التلفاز أو تناول وجبة عشاء معًا.

4) عندما أكون مع الأصدقاء فأنا

أ) أتكلم كثيرًا.

ب) أكون منصتًا ومتحفظًا حتى أشعر بالراحة معهم، وعندها أبدأ بالحديث معهم.

5) المكان الذي تعرفت فيه على أغلبية أصدقائي هو

أ) في الخارج عندما كنت أقوم بإنجاز بعض الأعمال، مثل الحفلات أو الأندية أو العمل والنشاطات الترويحية وغيرها، أو عندما يقدمني الآخرون لهم.

ب) عن طريق بعض النشاطات الخاصة مثل الإعلانات أو التلفاز في اللقاءات الخاصة عندما يقدمني أصحابي الحميمين أو أفراد عائلتي لهم.

6) لدي

أ) الكثير من المعارف والأصدقاء الخصوصيين (وأحيانًا القليل منهم).

ب) القليل من الأصدقاء الخصوصيين.

7) أصدقائي يقولون عني أنني

أ) كثير الكلام وقليلًا ما أجلس صامتًا.

ب) قليل الكلام وأميل للإستماع لهم.

عدد الإجابات (أ) =E (Extroverted)

عدد الإجابات (ب) =1(I (Introverted)

1 – أنا أجمع المعلومات أفضل عن طريق

أ) خيالي وتوقعاتي لما يمكن أن يكون.

ب) إحساسي بالواقع وبالمكان الحالي والزمن الحاضر.

2) أنا أثق أكثر

أ) بالحدس وفهم معاني الأمور.

ب) بالملاحظة الدقيقة والمباشرة للأشياء والتجارب العملية الواقعية.

3) عندما أقوم مع أصدقائي، فأنا أفضل أ أتحدث عن :

أ) المستقبل وكيفية ابتكار الأشياء وتطويرها واحتمالات الحياة. مثال : أتكلم عن الإختراعات العلمية الحديثة أو عن أفضل الطرق للتعبير عن مشاعري وأحاسيسي.

ب) الأمور الواقعية والمادية والعملية (الزمن الحاضر والمكان الحالي). مثال : قد أتكلم عن تفاصيل رحلة جميلة قمت بها أو تفاصيل ملابس أو طعان أو غيره.

4) أنا من الأشخاص الذين يفضلون أن يفهموا

أ) الصورة الكلية أولا.

ب) التفاصيل أولا.

5) أنا من الأشخاص الذين يفضلون

أ) العيش في عالم من الخيال والأحلام بدلا من الواقع.

ب) التركيز على واقع الأشياء بدلا من تخيلها.

6) أنا في العادة

أ) أبالغ كثيرًا في وصف الأشياء.

ب) لا أميل للمبالغة أوترك الأمور تسير على طبيعتها.

7) عندما أقوم بعمل علاقة مع الآخرين، فأنا أعتقد أنه

أ) هناك مكان للتطوير وللتحسين دائمًا.

ب) إذا لم يكن هناك خلل في العلاقة، فلا داعي للإصلاح.

عدد الإجابات (أ) =N(Intuitive)

عدد الإجابات (ب) =S(Sensor)

1) أنا أتخذ قراراتي عن طريق

أ) قلبي أساسًا (ما أحب أو أكره) وأحيانًا مع استخدام القليل من المنطق.

ب) عقلي أساسًا وأحيانًا مع ما أحب أو أكره.

2) أنا شديد الملاحظة للأمور التالية

أ) عندما يحتاج الآخرون للدعم وللتعاطف.

ب) عندما يكون الآخرون غير منطقيين.

3) عندما أقوم بقطع العلاقة مع شخص ما، فأنا

أ) أترك لمشاعري العنان وأجد قطع العلاقة صعبًا.

ب) عندما أقرر ذلك، فأنا أقطع العلاقة بدون تردد رغم أن ذلك قد يضايقني.

4) عندما أكون في علاقة مع شخص آخر، فأنا أقدر :

أ) التوافق العاطفي والقدرة على التعبير عن المشاعر والأحاسيس بحاجة الطرف الآخر.

ب) التوافق العقلي والقدرة على التواصل الفطري والنقاش بصورة منطقية ومتزنة.

5) عندما أختلف مع صديقي، فأنا

أ) أقوم بكل ما استطيع حتى لا أحرج مشاعره،وقد لا أقول شيئًا إذا كان ذلك سوف يؤذيه.

ب) أعبر عن رأيي فيه بصراحة وبطريقة مباشرة لأن الحق حق.

6) الناس الذين يعرفونني يصفونني بأنني

أ) حساس ودافئ المشاعر.

ب) منطقي وصريح في كلامي.

7) أنا أرىٰ أن غالبية خلافي ونقاشي مع الآخرين يحدث

أ) بصورة ودية.

ب) إذا كان هناك سبب منطقي لها.

عدد الإجابات (**أ**) =F (Feeler)

عدد الإجابات (**ب**) =T (Thinker)

1) إذا كان لدي مال ووقت وقام صديق يدعونني للسفر معه، فأنا في العادة

أ) أقوم بالتأكد من جدول أعمالي أولًا.

ب) أحزم حقائبي فورًا وأسافر معه بدون تفكير.

2) عندما أذهب للقاء صديقي، فأنا

أ) أتضايق كثيرًا إذا تأخر عن الموعد.

ب) لا أشغل بالي كثيرًا لأنني أتأخر في العادة عليه.

3) أنا أفضل

أ) أن أعرف مسبقًا بتفاصيل اللقاء (أين سوف أذهب، ومن سوف سكون هناك، والمدة التي سأقضيها هناك وماذا سوف ألبس الخ).

ب) أترك الأمور تسير على طبيعتها وبدون تخطيط مسبق.

4) أنا أفضل أن يكون مجرى حياتي بناء على

أ) جدول مواعيد وتنظيم مسبق.

ب) التلقائية والعفوية.

5) أكثر الأمور التي تحدث لي أنني

أ) أحضر في الموعد والآخرون يتأخرون.

ب) أحضر متأخرًا والآخرون حضروا في الموعد.

6) أنا من الأشخاص الذين يفضلون أن

أ) أحسم أمري وأصل إلى قرارات محددة.

ب) أترك خياراتي مفتوحة وأن أجمع المعلومات.

7) أنا من الأشخاص الذين يفضلون أن

أ) يستمروا في العمل حتى إتمامه.

ب) الإستمتاع بعمل أكثر من شيء في الوقت نفسه.

عدد الإجابات (أ) =J (Judger)

عدد الإجابات (ب) =P (Perceiver)

....

....

أنماط الشخصيات:

هناك ستة عشر تقسيمًا يمكن منخلالها إحتواء كل الإحتمالات الممكنة لأنواع الشخصيات التي قد يكون عليها كل منا. وعلى وقع كل احتمال يمكن أن تتمثل لنا صفات الشخصية وطبائعها ومواطن القوة والضعففيها... ومن شأن كل هذه البيانات أن ترشدنا لأنسب التوجهات التي يجدر بنا أن ننظربها لكل نوع من تلك الشخصيات

النتائج:

1)**أخصائي العلاقات العامة** (ENFJ)

منفتح .. حدسي ..مشاعري .. حكم

صفاته:

- لديه قدرة عجيبة على فهم الآخرين وقيادتهم

- أهم شيء في حياته هو علاقته بالآخرين... يهتم جدًا بهم وبكلامهم ويفهم الناس جيدًا.

• يستطيع بسهولة قراءة الآخرين ويؤثر فيهم بالتالي بسهولة أيضًا. يستطيع أن يقود مجموعة أثناء النقاش بكل سهولة بغض النظر عن نوعية من أمامه من الناس.

• لديه مشاعر فطرية فياضة ومتأججة... رقيق ومرهف الحس، لا يضايق أحدًا أو يجرحه.

• سريع الإستجابة للثناء والمديح، وأيضًا النقد ويأخذ النقد بصورة شخصية... وأحيانًا يسبب نفور الناس منه.

• يساعد الآخرين في الوصول إلى ذواتهم... يذكر لك حقائق عن نفسك قد لا تعرفها أنت، ويذكر لك كيف تستخدمها.

• سمعته طيبة مع الجميع لا يتقاتل مع أحد... طاهر وطيب القلب. سلامه رقيق ولا تكاد تحس بيده عندما يصافحك.

• يساعد الآخرين ويدعمهم ويطورهم ويوظف قدراتهم... قائد ملهم وتابع مخلص أيضًا.

• مميز ومشهور... خصوصًا في المسائل النفسية.

• مبدع قوي وذو بصيرة ثاقبة... نظرته مستقبلية ومثالي.

• محاضر ممتاز خصوصًا فيما يتعلق بالإستشارات النفسية والعلاقات اليومية.

2- **الملهم** (ENFP)

منفتح .. حدسي .. مشاعري .. تلقائي صفاته:

• شعاره في الحياة: كل شيء ممكن. يعتقد أنه يستطيع أن يفعل أي شيء، وهذا صحيح إلى حد كبير.

• علاقته طيبة مع الناس فهو لا يستطيع العيش بدون الناس. يحس بالملل والإكتئاب إذا جلس وحيدًا.

• عنده قدرة عجيبة على رؤية الإحتمالات والتنبؤ بالمستقبل.

• مبدع ولديه مليون بديل ومليون احتمال ويستطيع وصفها كلها بدقة متناهية.

• عنده حس راقي ويفهم الناس بطريقة عجيبة. صاحب مشاعر دافئة رقيق القلب... ولا يتقاتل مع أحد.

• يفهم تعقيدات النفس البشرية بمنتهى البساطة، وأيضًا يفهم تعقيدات النظريات العلمية بمنتهى البساطة... لكنه يميل إلى الجانب الإنساني أكثر.

• قدرته عالية على التأقلم والتلقائية والليونة والإستجابة لأي طارئ جديد.

• حماسي جدًا وحماسه مُعدي... سرعان ما ينتشر ليصيب الآخرين.

• صاحب روح عالية، متطلع ومبدع... صاحب خيال واسع وعبقري.

• منطقي خصوصًا فيما يتعلق بالناس.

• شرطه الوحيد للتعامل مع المشكلات: هو أن تحوز على اهتمامه، وأما ما لا يتفاعل معه فثق تمامًا أنه لا يفهمه.

• كلمة السر في التعامل معه: أن تسأله ماذا يمكن أنفعل في....؟

• سريع الوصول إلى الحلول... وعلى استعداد دائم لمساعدة أي شخص يطلب مساعدته.

• حياته اليومية مع الناس... ولا يستطيع العيش بدونهم.

• لديه القدرة على صنع المستحيل في ثوان معدودة... عبقري في اختراع الأفكار والبدائل.

• يضع أسباب منطقية لأي شيء يريده... وأسبابه وجيهة للإعتذار.

• لا يُحضر لأي موضوع بل يرتجل دائمًا.

• يجب أن يتقبل الناس عمله وأن يثنوا عليه... فكل ما يطلبه هو كلمة حلوة.

• سريع الكلام والحركة والمشي... وطاقته جبارة.

• يكفيه الإشارة لكي يفهم ما تريد... وكثرة كلامك قاتلة بالنسبة له.

• من السهولة قيادته والتعامل معه.

3- قائد ملهم (ENTJ)

منفتح ..حدسي .. مفكر .. حكم

صفاته:

• علاقاته عريضة مع الناس... له بصمات ساحرة على منحوله.

• صاحب قدرات هائلة... مبدع عبقري وملهم.

• قدرته عجيبة على تخيل المستقبل... ثم تنفيذ ما يتخيله على أرض الواقع.

• قوته في تفكيره... فهو منطقي عقلاني، ومنظم.

• تتقد مواهبه كمدير تنفيذي وكقائد ميداني.

• يستمتع بالتحدي إلى أقصى درجة.

• لسان حاله دائمًا: كل شيء على ما يرام... كالشيء تحت سيطرتي.

• كل شيء عنده يحتاج إلى إدارة وقيادة إلى أن يحقق الأهداف المرجوة منه.

• صريح جدًا... يقول ما يعتقده بصراحة ولا يقصد بذلك الإهانة... لكنه يرى أن هذا هو الحق والعدل.

• حاسم صارم وقوي... لا يؤجل ولا يسوف.

• يقود الجميع، والكل يلهث خلفه لسرعته... قيادي في أي مكان وفي أي نشاط... يطور من حوله ويفهمهم.

• عبقريته في الإدارة... يفهم دقائق الأمور وينظمها.

•لديه مهارة عجيبة... في أي عمل يتطلب التفكير والتحليل المنطقي.

• سريع الوصول للحلول، وحلوله منطقية ومرتبة.

• الإثارة والتحدي وصنع المستقبل... هي حياته.

• قدرته عجيبة على مخاطبة الجماهير.

• اهتماماته متعددة. يحب أن يضيف معلومة جديدة لخبرته كل يوم وبالتالي فهو دائمًا في تطور مستمر.

• يقرأ كثيرًا وفى أي موضوع.

• يجلس مع الجميع... الصغير والكبير، الغنى والفقير... ويخرج منهم بالحكمة.

•لديه ميل فطرى للقيادة والتنظيم والتقاط الخلل ومحاولة إصلاحه.

• يصنع النظريات من خياله ويطبقها في الواقع العملي.

• هو رجل بأمة كاملة... (وحده).

4- **المبدع** (ENTP)

منفتح .. حدسي .. مفكر .. تلقائي

صفاته:

- علاقته بالناس عريضة... ويستمد طاقته من التفاعل مع الناس.
- مبدع من الطراز الأول... يتكلم في أكثر من موضوع في وقت واحد.
- تلقائي... سريع الكلام. يتكيف مع أي وضع وتفكيره منطقي.
- يجيد عمل أشياء كثيرة ويربط بينها جميعًا بخيط واحد وبسهولة.
- حاذق مبدع، ماهر ولماح... ذكي للغاية، يرتجل ولا يحضر لأي موضوع.
- يستمتع بوجوده معًا لآخرين... ويستمتع الآخرون بوجوده بينهم.
- يستمتع بالنقاش المنطقي وقدرته فائقة في الحديث والإقناع.
- واسع الحيلة ولديه حلول كثيرة خصوصًا في المشاكل الجديدة والصعبة.
- يكره الروتين والنظام لأنه يقيد حركته.
- يتحرك من أمر مثير إلى أمر مثير آخر بسرعة وكفاءة.
- لديه الأسباب المنطقية المقنعة لأداء أي عمل يريد.

• يرى العلاقات والإرتباطات بين الأشياء (الكليات)، وينظر للعالم من حوله نظرة عامة... يبحث عن الفرص المتاحة والبدائل الممكنة والإحتمالات المتعددة.

• يتنبأ بالأشياء ولديه رؤية مستقبلية واضحة.

• لديه قدرة كبيرة على أن يفهم كيف يعمل النظام بالتفصيل وبالترتيب خطوة بخطوة... ويفهم أيضًا التداخلات بين الخطوات.

• يحب المغامرة والتحدي ولديه قدرات إبداعية هائلة.

5- **مقدم العناية للآخرين** (ESFJ)

منفتح .. حسي .. مشاعرى .. حكم

صفاته:

• مشاعره فياضة وقلبه رحيم... يتفاعل مع الناس،شعبي يحس بمعاناة الناس.

• صاحب ضمير حي وله نظرة صائبة... همه أن يساعد الناس في كل مكان.

• يحتاج إلى الإنسجام مع من حوله، وإذا وجد في مجموعة لاينسجم معها فإنه يتضايق ولا يستطيع أن يعبر عن نفسه.

• لا يحب أن يضايق أحدًا أبدًا، ولديه قدرة عجيبة على صنع هذا

الإنسجام والتناسق.

• قدرته مذهلة على ربط الناس بعضهم ببعض وصنع الإنسجام فيما بينهم.

• دائمًا مشغول بعمل الخيرللناس ويعمل بشكل أفضل إذا قدره الآخرون وشجعوه.

• حازم صارم، ينظم الأمور وينظم الناس لكي ينجزوا الأهداف في الوقت المحدد.

• صاحب ولاء شديد ووفاء نادر حتى في أحلك الظروف.

• يهتم بكل الأمور الصغيرة والكبيرة.

• يتوقع من الآخرين أن يكونوا مثله.

• يحب الثبات ويكره التغيير... يحب أن يحسب الأمان وثابت على مبادئه دائمًا.

• إجتماعي منطلق... أصحابه كثر... يألف الناس ويألفونه، موجود في المناسبات دائمًا... يهتم بأهله القريبين جدًا وأيضًا بجيرانه... يقدر ظروف الآخرين.

• لا يطلب أكثر من كلمة ثناء أو شكر من الآخرين على ما قدمه لهم.

• حسن المظهر... أنيق ولبق.

- يتأقلم مع النظام الإداري والروتين.
- يحب التعامل مع الجانب الإنساني... ويبتعد عن الأمور المادية.

6- **المنجز للعمل** (ESFP)

منفتح ..حسي ..مشاعري ..تلقائي

صفاته:

- علاقات عريضة مع الآخرين... تلقائي مرح ويتأقلم مع الناس.
- واقعي بحت يثق بالتجربة ولا يحب التغيير.
- إحساس مرهف... قلبه طيب لين ومرن.
- ودود ومرح... يستمتع بأي شيء في الحياة، واقعي ويتقبل الوضع كما هو.
- يبحث عن الإنجاز في العمل والنتيجة الواقعية.
- لا يحب الخيال ولكن يحب ما يراه بعينه ويحسه بحواسه.
- ماهر في الأوضاع التي تتطلب بديهة.
- يدخل المرح والسرور في نفوس الآخرين... ومجلسه لا يمل أبدًا.
- عنده القدرة على أن يرى الجمال في الواقع من حوله.

- خبرته عريضة في الحياة... عملي وواقعي.
- يتذكر الوقائع... ولا يحب النظريات.
- يحب اللعب والتلقائية... يحب الرياضة والمرح واللعب... وصاحب نكتة.
- شخص يحب الحياة ويستمتع باللحظة الحالية... مليء بالحيوية.
- يستمتع بأي شيء في الحياة من حوله... ذوقه عالي ويرىٰ الجمال في ما حوله.
- النظام الإداري يضايقه (يكره الروتين) لأنه يحب الحرية ويرفض أن تتحكم القوانين فيحياته.
- يستمتع بما يعمله (صاحب مزاج عالي جدًا).
- قليل الفوضى... لأن الفوضى تقلل من المتعة عنده.
- يحب الآخرين... كريم متفائل دافئ المشاعر وعطوف.
- يتعلم بالممارسة العملية... وليس بالقراءة والمحاضرات (يتعلم بيده).
- واقعي... يرىٰ الحقائق ويراقب الأحداث والأوضاع من حوله.
- يتخذ القرار من خلال قيمه الشخصية ومبادئه هو لا غير.

• رسول السلام بين المتخاصمين.

• لديه مهارة في تحريك الناس للتعامل مع المشاكل بإيجابية.

7- **الحارس** (ESTJ)

منفتح.. حسي.. مفكر.. حكم

صفاته:

• قوي منفتح على الآخرين... يتفاعل مع الناس دائمًا.

• واقعي لا يحب الخيال... يحب النظرة الواقعية (أرى بعيني لأصدق).

• مفكر عقلاني... منطقي وجاف المشاعر نسبيًا.

• يحلل الواقع ويزنه بصورة منطقية.

• صارم وحازم في قراراته وسريع في اتخاذ القرار... واضح وصريح ولا يهاب شيئًا.

• ينظم الأمور ويدير النشاطات بصورة رائعة... الحارس الأمين.

• بعد 3 ثوان يقرر هل يكمل معك الحوار أم لا... وليسعمك عليك أن تقول ما يريده بسرعة وفي 3 كلمات.

• مشغول دائمًا وعملي جدًا... ليس لديه وقت ليضيعه في توافه الأمور.

• يتعامل مع الحقائق المادية ويرفض العواطف ولا يضيع فيها وقته.

• لديه ميل فطرى للقيادة وهو جدير فعلًا بالقيادة.

• لديه اهتمام قليل بالنظريات والخيال.

• يجب أن يتعلم المهارة التي يحتاجها فعلًا في حياته.

• يبدو أحيانًا أنه يسيطر على الناس (ديكتاتوري).

• مهارة كبيرة في إدارة العمل... ويحسم الأمور بكفاءة.

• يتحرك بسرعة لتطبيق القرارات المتفق عليها ولا يثنيه عن عزمه شيء مهما كان.

• يهتم بالتفاصيل... ولديه قدرة كبيرة على تطبيق ذلك.

• لا يبالي بالمواضيع غير المفيدة ولا يضيع فيها وقته.

• مدير جيد... ينظر نظرة منطقية وغير عاطفية... واضح (ليس عنده لف ولادوران).

• ينظم الأوضاع من حوله ويرتبها... صاحب حجة حاضرة ومقنع.

• يتوقع من الآخرين أن يكونوا مثله... يتعب جدًا إذا كان من حوله مهملين وغير منظمين.

• الناس يرونه جافًا ويحب السيطرة على الآخرين وإجبارهم على

أن يكونوا مثله.

• يقدر الكفاءة والتميز...(في تلاميذه).

• موضوعي للغاية في فهم وحل المشكلات.

• لا يصبر طويلًا على الفوضى والتسيب والإهمال... منطقي يرفض أنصاف الحلول.

• نادرًا ما يأخذ الأمور بصفة شخصية... ويقدر الكفاءة فقط دون غيرها.

• يستطيع أن يعمل لوحده... الناس يستمدون قوتهم منه... ولسان حاله: «أنا لا أحتاجكم بل أنتم الذين تحتاجون إليّ».

• صاحب ضمير حي... ويمكن الإعتماد عليه لأبعد الحدود.

• يتكلم بطلاقة وواثق جدًا من كلامه... عنده قدرة عجيبة على تأكيد وجهة نظره.

• كن قليل الكلام معه... وكن مرتبًا ومنظمًا في كلامك.

• كن حازمًا وصارمًا في التعامل مع هذه الشخصية... لأنه سوف يقدر ذلك منك إذا كنت على حق.

8- الفاعّل (ESTP)

منفتح .. حسي .. مفكر .. مشاعري

صفاته:

• علاقاته عريضة مع الناس... يستمد طاقته وحيويته من التعامل مع الآخرين.

• واقعي صاحب تجربة عملية.... ويعيش اللحظة الحالية.

• الخيال ليس له معنىٰ عنده مادام ليس منه فائدة...لسان حاله أرىٰ بعيني وأحس بحواسي.

• منطقي وعقلاني... مرن متكيف مع الأوضاع الجديدة.

• مرح وتلقائي... لا للملل في الحياة وفي العلاقة مع الآخرين.

• لديه مهارة طبيعية في حل المشاكل... ويستمتع بحلها.

• يجمع بين المشاكل... ويربط بينها ويقرأ ما بين السطور... ثم يحلها بشكل منطقي.

• يجمع بين المتناقضات ويوفق بينها بلا تناقض.

• يفضل الإثارة والحركة... مجازف ويستمتع بما هو آت... يفضل الأمور الرياضية والأشياء اليدوية.

- يستطيع أن يرىٰ دقائق الأمور ويلفت للتفاصيل وتثير إهتمامه.

- صاحب ذوق فني عالي... يحب الهدوء والصوت الخافت والرائحة الحلوة والمنظر الجميل.

- يبحث عن النتائج ويحب أن يراها.

- لديه قدرة عالية علىٰ التحمل والتأقلم مع الواقع كما هو.

- عنده مهارات يدوية... وصاحب حرفة.

- يكره الشرح ويفضل المختصرالمفيد، ثم بعد أن يسمع يعطيك اقتراح في كلمتين... يكره الجدل والنقاش.

- لديه لطافه وسماحه ورقه ولذلك يميل الناس للتعامل معه والتقرب إليه... وأيضًا لأنه مرح ويحب اللعب.

- لديه طاقة جبارة وقدرة فائقة علىٰ حل المشكلات.

- لايحب الروتين والقوانين... ولكنه يفضل الحرية.

- لديه قدرة عجيبة علىٰ جعل الصعب سهلًا.

- عبقري ومخترع.

- لديه رغبة قوية في الحياة... ويحب أن يستمتع بالحياة ومباهجها.

9- **الحامي** (INFJ)

متحفظ .. حدسي .. مشاعري ..حكم

صفاته:

- محافظ... يفكر أولًا ثم يتفاعل مع الحدث.
- لا يبدأ الكلام ولكنه يرد عليه... غامض وقليل الكلام... علاقاته محدودة، يميل للهدوء وللجلوس وحيدًا.
- صاحب حس راقي... يشعر بالناس ويفضل أن يخدم الآخرين.
- يحمي الناس من الوقوع في الخطأ.
- يحقق النجاح عن طريق الإصرار والثبات على المبدأ... ومبادئه ثابتة وواضحة.
- أفكاره من فهمه وليست تقليدًا لأحد... عنده خصوصية في شخصيته (غير مقلد).
- يحب أن يعمل ما ينبغي عمله... (المفروض أن نعمل كذا).
- يضع كل جزء من اهتمامه في العمل.
- قوي للغاية وصاحب ضمير حي.
- يحترمه الناس لصلابة مبادئه ولوضوح الرؤية لديه.

- صاحب مهارة في تقييم أي موقف وخصوصًا فيما يتعلق بالناس.
- يستطيع أن يفهم ما في داخل نفسك... وهو متأكد من قدراته هذه.
- يفهم الأشياء المعقدة بكل وضوح... خصوصًا ما يتعلق بالنفس البشرية.
- مؤمن بمبادئه... ويثق في إيمانه هذا جدًا.
- الحدس والإلهام من أهم قدراته.
- عنده قدرة كبيرة على تحفيز الناس في العمل.
- لا يحب التفاصيل... ولكن يفضل الصورة العامة للأمور.
- ولاؤه كبير لأصدقائه ولعمله... والتزامه عميق بمبادئه وعقيدته.
- عنده نظرة مستقبلية... وبصيرته نافذة... خياله خصب.
- القياس والتشبيهات والأمثلة كثيرة في حياته.
- حساس عاطفي... طيب القلب.

10- **المثالي** (INFP)

متحفظ..حدسي .. مشاعري .. تلقائي

صفاته:

• غامض ومحافظ... كتوم وهادئ...علاقاته محدودة... ولا يبادر الكلام.

• صاحب الهام وخيال... عمق في التفكير الإبداعي ولكن في داخل نفسه.

• صاحب قلب رقيق لأبعد الحدود وهذه هي مشكلته مع الآخرين... لأنهم دائمًا ما يقللون من قدراته ويظنونه ضعيفًا... ولكنه ليس ضعيفًا، بل يفضل ألا يضايق أحدًا... قوى جدًا ولكن داخل نفسه.

• يفهم الناس... ويفهم تعقيدات النفس البشرية جيدًا.

• لديه قدرة عالية جدًا على المرونة والتكيف.

• مثالي في رؤيته وتصرفاته وحياته... لا يضايق أحدًا ولا يتقاتل مع أحد.

• يراقب الأوضاع من حوله في هدوء.

• صاحب ولاء ووفاء عالي جدًا... دافئ المشاعر... وذو قلب رحيم.

• يحب الناس في داخله ويحمل في داخله مبادئ وقيم عالية، والناس لا يحملون مثل هذه المحبة... وهذه المبادئ توقعه في صراع مع نفسه ومع الناس لأنهم يتصرفون عكس ما يتوقع.

• متكيف مرن... هادئ ولكنه فضولي جدًا... سريع في الوصول إلى الإحتمالات.

• لا يميل إلى القيادة بل إلى الإتباع... يفضل أن يكون مع الجماعة (في رأيه).

• عميق التفكير داخل نفسه... وشديد التركيز فيما يفكر فيه.

• يلاحظ الفروق الدقيقة بين كلام الناس وأفعالهم... ويقيم الناس تقييمًا صائبًا ودقيقًا.

• يتحمل أكثر من طاقته... ويتكيف مع كل الضغوط.

• يميل إلى الشعر والأدب... وعلوم الإنسان... والنفس البشرية.

• لديه طاقة جبارة للتركيز في العمل... ولكن داخل نفسه (يعمل بصفة مستمرة).

• محافظ... لا يتحدث كثيرًا عن خصوصياته وأموره الشخصية.

• يقدر وبشدة العلاقات مع الناس... ولا يحب العلاقات السطحية.

• يحب تبادل المنفعة (ساعدني وأساعدك).

11 - **العالم** (INTJ)

متحفظ .. حدسي .. مفكر .. حكم

صفاته:

• محافظ، علاقاته قليلة... يستمع أكثر مما يتكلم ولا يبادر بالكلام.

• صاحب رؤية إبداعية... يثق بالإلهام .. يرىٰ المستقبل ولديه نظرة بعيدة المدىٰ.

• يقدر المنطق والعقلانية... يفهم الإرتباطات بين الأمور والعلاقات بينها.

• يقدر وبشدة المهارة والإتقان، والإبداع والمكانة الإجتماعية... ويكره الإهمال والتسيب.

• أفكاره وآراؤه تنبع من داخله ولايقلد أحدًا... يتميز بالإستقلالية عن الآخرين.

• أفكاره دائمًا متطورة ويحب الحديث عنها.

• لديه قوة في تنظيم العمل... في دقة عجيبة.

• ناقد بطبعه... يرىٰ الخلل ويسعىٰ لإصلاحه.

• لديه عزيمة قوية... ولديه مستوىٰ عال من الكفاءة والإتقان.

• يجد من يتفاهم معه قليلون.

• رؤيته جلية للإحتمالات المستقبلية... وهو ناجح في إنزالها علىٰ أرض الواقع وتنفيذها بصورة دقيقة.

• يستمتع بالتحديات الفكرية المعقدة والمتشابكة لأنه يستطيع استخدام قدرته علىٰ التفكير والإبداع.

• يضع تصورًا كاملًا للخطة المستقبلية... صاحب مهارة عالية في التخطيط بعيد المدىٰ.

• يقدر المعرفة والعلم في نفسه وعند الناس.

• يتوقع من الآخرين الكفاءة... ويتضايق من التسيب والإهمال.

• يكره الغموض ويحب الوضوح.

• يثق في نظرته للأمور وحكمه عليها.

• قدرته عالية علىٰ اتخاذ القرارات الصعبة.

• يقيم ويدرس كل شيء بعين ناقدة لإصلاح الخلل.

• هادئ الوجه والمعاني... وكذلك هو في تفاعله مع الأمور.

• حازم حاسم... وواثق من نفسه.

• يميل إلىٰ أن يسمع ولا يبدأ الكلام... يفكر بعمق داخل نفسه.

• واضح المعالم في حياته... خط سيره واضح.

• عقلاني ومحايد في نقده من أجل إصلاح الخطأ... إيجابي.

• يكره الروتين والنظام البيروقراطي... لأن ذلك يقيد قدراته الإبداعية ولا يستطيع أن يعبر عن نفسه.

12- **المفكر** (INTP)

متحفظ .. حدسي .. مفكر .. تلقائي

صفاته:

• عبقري من الطراز الأول... وحلال المشاكل بطريقة عبقرية إلى أبعد الحدود.

• من أفضل الناس في التخطيط الإستراتيجي.

• محافظ بطبعه قليل الأصدقاء... من أهم أمور حياته الإستقلالية... ولا يحب التدخل فيأموره الخاصة.

• صاحب خيال وإبداع ورؤية مستقبلية.

• النقطة الأساسية فيه... أنه مفكر من الطراز الأول.

• هادئ في حياته... قليل الكلام عن أسراره الشخصية.

• متعته ملاحقة النظريات العلمية... وتحليلها والتفكير فيها.

• يحل المشاكل عن طريق المنطق والعقلانية والتحليل العلمي المنهجي.

• يهتم بالأفكار وليس التعامل مع الناس... لا يحب المنتديات والمجتمعات المفتوحة.

• واضح مع نفسه... ويعرف ما يريده جيدًا.

• غير غامض... واضح الملامح في حياته.

• يعشق الإتقان والكفاءة... ويكره الإهمال والتسيب.

• يتوقع من الناس أن يكونوا مثله.

• ناقد لكل شيء تقريبًا، ويبحث عن إصلاح الأخطاء... مستقل بذاته، ولا يعتمد على أحد (يعيش لوحده).

• فضولي ويهتم بالجديد دائمًا.

• يتفاعل مع الأحداث ويتفجر حيوية ونشاطًا.

• لديه رؤية منطقية قوية... بحيث يصل إلى لب الموضوع وأساس المشكلة.

• قدرته فائقة على حل المشكلات الصعبة بصورة عبقرية ومحايدة ومختصرة... بطريقة منهجية وعقلانية.

• يسأل أسئلة قوية وصعبة... لأنه يتحدى نفسه قبل أن يتحداك.

• نقاشاته فكرية من الطراز الأول... سريع البديهة وحاضر الفكرة.

• لديه ميل طبيعي لبناء نظام منطقي وعقلاني لتفسير الأحداث.

• يكره بشدة الروتين... ويحس أنه في سجن.

• يفضل قول الحقيقة... ويكره اللف والدوران.

• يفضل عدم السيطرة على الآخرين... وعدم فرض وجهة نظره عليهم.

• هادئ محافظ قليل الكلام... إلا في المواضيع التي تخصه ويهتم بها.

• يرفض أن يتدخل أحد في أموره الشخصية بدون إذنه... يضع حدودًا لتعامله مع الآخرين.

13- المربى (ISFJ)

متحفظ .. حسي .. مشاعري .. حكم

صفاته:

• لا يمكن الإستغناء عنه... لا في البيت ولا في العمل ولا في أي مكان.

• كلمتي عهدي وأهم من أي قانون... والكرم عنده أسطوري.

• خدمة الآخرين قبل المصلحة الشخصية... إحساسه بالمسؤولية فطرى من داخله.

• محافظ قليل الكلام، عميق الفكرة داخل نفسه... عملي مرتب ويحب التفاصيل.

• أهم مميزاته أنه واقعي... يعيش الواقع بحواسه ولا يحب الخيال.

• حازم صارم وصاحب قرار... يميل أن يكون في موقع القيادة.

• ودود عطوف وصاحب ولاء... ضميره حي بصورة فطرية.

• إذا قال نفذ ما قال مهما كان... يمكن الإعتماد عليه إلى أقصى درجة.

• يعمل بلا كلل ولا ملل، يتحمل الألم والضغط... يقدر مشاكل الآخرين وأحاسيسهم.

• يهتم بالجميع... صغيرهم وكبيرهم، غنيهم وفقيرهم... بمشاعرهم وتفاصيل حياتهم.

• عنصر ثبات في أي مكان يوجد فيه... لا يتغير ولا يتلون، واضح ومستقيم.

• لا يهتم بالأمور العلمية الفنية... يهتم بالتفاصيل الدقيقة المادية والإنسانية مثل نبرة الصوت وتعبير الوجه وحركة الجسم.

• يحب الدين والأصول والثبات في الأمور... يحب المبادئ والقيم بشكل كبير.

• عنده خزينة كبيرة من المعلومات والخبرات العريضة.

• متواضع هادئ الطباع... صلب من الداخل وقوي.

• ملتزم بواجباته خصوصًا في الدين والتقاليد... وبطريقة علمية ودقيقة ومفصلة.

• يحب أن يتعلم وأن يعلم.

• لديه آراء واعتقادات قوية... لأنها مبنية على أساس متين من المبادئ والقيم الثابتة والصلبة.

• لديه وفرة من الخبرات... ولكن في داخل نفسه وسوف تعرفها فقط إذا سألته.

• يحترم نظام العمل المتعارف عليه (الرئيس رئيس، والمرؤوس مرؤوس)...لأن هذا هو المنطق في رأيه.

• يحترم النظام الإداري... ويحترم القيادات.

• يفضل الثبات ولا يحب التغيير .إلا إذا كان من وراءه فائدة لهوللآخرين، أو إذا كان التغيير أكثر كفاءة من النظام السابق.

• يتعامل مع الناس من كل فئاتهم... وبرغم ذلك فهو لا يصدق أي كلام يقال له.

• قوته في أن يعرف... هل الذي أمامه صادق أم كاذب... وفي ثوان، وقد لا يظهر ذلك لك ولكنه يعرف(لا يخدعه أحد ويعرف أعماق الناس).

14- **الفنان**(ISFP)

متحفظ.. حسي .. مشاعري .. تلقائي

صفاته:

• محافظ يعيش في عالمه الداخلي... يفضل التركيز والهدوء والسكينة.

• لا يبادر بالكلام ويستمع أكثر مما يتكلم.

• يفضل التفاصيل... ويحب أن يلمس الأشياء بيديه.

• صاحب قلب رقيق المشاعر إلى أبعد حد... مرهف الحس خجول بطبعه... يجلس صامتًا في زاوية لوحده.

• الآخرين يقلل ونمن شأنه ويستخفون به ولا يعرفون مواهبه... يعتقدون أنه ضعيف وهذا غير صحيح.

• يتكيف مع الواقع... مرن تلقائي وعفوي.

• لا يحب السيطرة على الناس... لا يحب أن يكون في موقع القيادة، ولا أن يكون مع القائد.

• يرى الجمال في الواقع... ويدركه بحواسه في كل شيء حوله.

• لا يفتعل مشكلة مع أحد... يتنازل عن حقه من أجل أن يتجنب الخلاف مع الآخرين.

• لطيف المعشر وطيب القلب... متواضع جدًا رغم قدراته العالية ويرضى بالقليل.

• عنده ولاء عظيم... تابع مخلص ووفي.

• ينجز الأعمال بهدوء... وتروي وعدم استعجال.

• يستمتع باللحظة الحالية التي يعيشها... ولا يفضل أن يستنزف طاقته... حسي وواقعي.

- يستمتع بالإسترخاء... ويحب الهدوء... قليل الحركة والنشاط.
- دمه خفيف ومرح... ولكن في هدوء.
- يحب أن يسمع كلمة طيبة من الآخرين... يفهم الناس ويشعر بهم.
- إحساس عميق بالإلتزام بواجباته تجاه الآخرين.
- حس عميق بالمبادئ والقيم... عفيف أمين... لا يسأل شيئًا من أحد.
- يفضل أن يضفي السعادة على الآخرين في العمل... ولكن في هدوء.
- يكره الروتين... فهو قاتل بالنسبة له.
- يمكن الثقة فيه لأنه لا يخون أبدًا.
- مراقب للأوضاع وللواقع من حوله... خصوصًا فيما يتعلق بمصلحة الناس.
- عملي ولا يحب الخيال... يركز على الحقائق الملموسة.
- لديه ميل فطرى نحو المشاعر... ميل طبيعي لرؤية الجمال في الطبيعة من حوله.
- ذو قدرة كبيرة على الإحتمال.

15- **المؤدى للواجب** (ISTJ)

متحفظ .. حسي .. مفكر .. حكم

صفاته:

• يظلمه الكثير... لأنهم لا يعرفونه حق المعرفة ويعتقدون أنه معقد.

• محافظ كتوم وهادئ... يستمع أكثر مما يتكلم، ولا يبادر بالكلام... وعمومًا كلامه قليل جدًا.

• واقعي حسي... يرى الواقع بحواسه ويعيش اللحظة الحالية.

• يفضل تفاصيل التفاصيل... والإتقان هام عنده... يتعامل مع الأرقام والحقائق بسهولة.

• عادل منصف، محايد صارم... حاسم وجاد جدًا جدًا... المرحفي حياته قليل جدًا.

• حياته منظمة إلى أبعد حد... هادئ يركز بشدة وبدقة فيعمله.

• يقصد ما يقول، ويقول ما يقصد... واضح إلى أبعد الحدود.

• أي مؤسسة تعتمد أساسًا على هذا الإنسان... لأنه صارم في تطبيق خطة العمل مهما كانت،ولأنه ثابت قوي للغاية.

• عنده كلمة شرف، فإذا قال يلتزم بكلامه مهماحدث.

• يفضل أن ينظم الأمور من حوله.

• أهل للمسئولية... من الطراز الأول.

• قوته في التزامه بمبادئه، وإحساسه بمسئوليته... ولاؤه صلب لا يتزعزع.

• مخلص جدًا يقوم بالمهام الموكلة إليه على أكمل وجه... وبطاقة مستمرة وبلا كلل.

• يستطيع مواجهة المعترضين بكل قوة وصلابة... ولا يهاب أحدًا.

• يفضل أن يعمل لوحده... ولكن أيضًا يعمل ضمن فريق عمل.

• يقيم الناس على نتائج أعمالهم... وليس على مكانتهم وأشخاصهم.

• احترامه بالغ للحقائق... ولا يحب الخيال.

• واقعي... عملي... ومنظم للغاية.

• عاقل جدًا ومتزن... مستقل في رأيه ولا يقلد الآخرين.

• لا يميل للمرح... ويلتزم بالأصول والنظام والترتيب والقانون... يلتزم بالمواعيد.

• قوته في صلابته... وهذا ما يكرهه الناس فيه.

• متين متماسك... ولا تثنيه المشاكل.

16- صاحب المهارات اليدوية (ISTP)

متحفظ .. حسي .. مفكر .. تلقائي

صفاته:

• هادئ جدًا ومحافظ، لا يبادر بالكلام... عميق التفكير داخل نفسه.

• يتناقش بأقل جهد وأقل عدد من الكلمات.

• يراقب الواقع... يعيش اللحظة.

• لديه قدرة فائقة على التفكير... مرن وتلقائي... متكيف مع الأحداث.

• يشاهد الأحداث من حوله بكل برود... لكنه يقرأ ما بين السطور.

• لا يتكلم عن نفسه... غامض وصارم.

• عقله يعمل كالكمبيوتر في الدقة والإستمرارية.

• محايد وموضوعي... منصف عادل، عقلاني ومنهجي.

• أحيانًا يكون مرح بشكل غير متوقع.

• ممتاز في استنباط أصل المشكلة وتحليلهابشكل منهجي... ثم يعطيك خطة منظمة لحل المشكلة.

• يهتم بالسبب والنتيجة... يهتم بالأمور المادية والمهارات اليدوية.

• لديه مهارات فائقة في مراقبة الأحداث من حوله.

• قدرة كبيرة على التحرك لحل المشكلة بمنتهى الكفاءة... ولكن بأقل جهد ممكن.

• لا يحب النظريات ولا الخيال فهو عملي لأبعد الحدود... يكره الروتين والنظام الذي يقيد الحركة.

• يستمتع بالتحدي خصوصًا المشاكل المعقدة والكبيرة...

ويستمتع أيضًا بحلها.

• تغلب عليه المصلحة الذاتية الشخصية... بدون أنانية ولكن بعقلانية.

• يتحمل الظروف... ويتعامل مع أنماط مختلفة من البشر... ويؤمن بالمساواة بين الناس.

• يغضب من الناس عندما يضيعون وقته... ويكون شديدًا صارمًا معهم.

• يعشق الإستقلالية في حياته... ولا يحبأن يتطفل عليه أحد.

• يقرر حياته بنفسه... قراره ملكه فقط.

• كثيرالنقد بطبعه... نقده موضوعي وليس شخصي (لا يتأثر بالأشخاص).

• قوته فيعقله... نبيه ذكي... لماح ولا يخدعه أحد.

• مفتاح شخصيته في أن تسأله بصورة منطقية عقلانية.

• كلامه عقلاني... جاف محايد، ولكن لا يقصد أن يجرح أحدًا.

• يثق في التجربة... أصحابه قليلون.



أنماط الشخصيات والإضطراب

الشخصية هي مجموع الأفكار، والسلوكيات، والإنفعالات، وأسلوب التعامل مع الآخرين، التي تميز كل شخص عن الآخر. أما حين يحدث خلل واضح في الوظائف الإجتماعية أو المهنية، أو انزعاجًا داخليًا، نتيجة الشخصية فإن ذلك يدعى اضطراب الشخصية. كيف يظهر اضطراب الشخصية؟

يظهر اضطراب الشخصية بأشكال عدة، وفي مواقف عدة لأن الشخصية ليست مقصورة على العمل أو العلاقات أو المنزل. والشخص يحمل أسلوب تفكيره، وطريقة انفعالاته، وسلوكياته، وكيفية تعامله مع الآخرين معه أينما كان. وصاحب الشخصية المضطربة تنقصه المرونة، إذ يظهر نمط شخصيته بدرجات مختلفة في شتى المواقف ومع مختلف الناس.

ومما يحدد ملامح اضطراب الشخصية أن الإضطراب ينحرف بالشخصية عن توقعات المجتمع المحيط بها، مما يخلق فجوة في التفكير والتعامل والسلوك والتعبير الإنفعالي بين المريض بالشخصية المضطربة ومن حوله.

ومثلما أن الشخصية نمط ثابت من مجموع الأفكار والسلوكيات والإنفعالات وأسلوب التفاعل مع الغير، فإن اضطراب الشخصية هو

نمط ثابت كذلك ولكنه يختلف من شخص لآخر بحسب نوع الإضطراب.

ما هي أنماط اضطرابات الشخصية؟

الحقيقة أنه لا يمكن أن نصنف البشرية كلها إلى عدد محدود من أنماط الشخصية، لن هناك درجات وأشكال من التداخل بين تلك الأنماط يجعل أطياف البشر تتمايز بشكل واضح. ولكن لغرض التبسيط فقد وجدت الدراسات العلمية أن هناك 12 نمطًا واضحًا من اضطرابات الشخصية نوجزها فيما يلي:

1. **الشخصية المرتابة:** وتتميز بعدم الثقة في الآخرين، والتشكك بغير دليل واضح، والميل إلى تفسير سلوك الآخرين على أنه ينطوي على الابتزاز أو الخبث، أو الخداع...)

2. **الشخصية الفصامية:** وتتميز بالإنطواء، وعدم وجود الرغبة أو المتعة في العلاقات الشخصية مع الناس.

3. **الشخصية الفصامية الشكل:** وتتميز بنقص كبير في المهارات الشخصية، والغرابة في السلوك، والتفكير، وأسلوب التعامل مع الغير.

4. **الشخصية المعادية للمجتمع:** وتتميز بعدم احترام حقوق الآخرين وإبتزازهم، وارتكاب أفعال تخالف القانون.

5. **الشخصية الحدية:** وتتميز بعدم ثبات العلاقات الشخصية، واضطراب الهوية والسلوك والمزاج.

6. **الشخصية الهستيرية:** وتتميز بالبحث الدائم عن الإهتمام، والإثارة، ولفت الأنظار.

7. **الشخصية النرجسية:** وتتميز بالغرور، والتعالي، والشعور بالأهمية الشخصية ومحاولة الكسب ولو على حساب الآخرين.

8. **الشخصية التجنبية:** وتتميز بتجنب الأنشطة الإجتماعية والمهنية التي تعتمد على إقامة علاقات اجتماعية.

9. **الشخصية الإعتمادية:** وتتميز بالإعتماد العاطفي، فلا تشعر بالأمان إلا في وجود علاقة مع شخص ما.

10. **الشخصية الوسواسية:** (والتسمية الأدق لها هي: الشخصية القهرية). وتتميز بالدقة، والنظام، والنزعة للكمال والإهتمام بأدق التفاصيل.

11. **الشخصية الإكتئابية:** وتتميز بالتفكير المكتئب والسلبي والنظرة السوداء للحياة ومن فيها.

12. **الشخصية السلبية العدائية:** وتتميز بالتوجه الرافض الذي يظهر في الميل إلى الجدال والنقد لكل شيء، والسخط الدائم.

كيف يمكن تشخيص اضطراب الشخصية؟

تختلف أعراض اضطراب الشخصية بإختلاف نوع الإضطراب. وعليه يمكن الرجوع لكل اضطراب على حدة، للتعرف على أعراضه. ولكن معايير تشخيص الشخصية المضطربة عمومًا حسب الدليل

التشخيصي الإحصائي الرابع للإضطرابات النفسية، الصادر من الجمعية الأمريكية للطب النفسي، كما يلي:

أ- نمط ثابت من الشعور الداخلي والسلوك، ينحرف بشكل واضح عن توقعات المجتمع المحيط، ويظهر في اثنين على الأقل من الجوانب التالية:

1. **التفكير.**

2. **الإنفعالات.**

3. **العلاقات الشخصية.**

4. **التحكم في النزعات.**

ب- هذا النمط الثابت يتميز بعدم المرونة والشمولية في كافة المواقف الشخصية والإجتماعية.

ت- يؤدي هذا النمط إلى انزعاج داخلي واضح، أو خللٍ جَلِيٍّ في الأداء الاجتماعي أو المهني أو الوظائف المهمة الأخرى.

ث- يكون هذا النمط ثابتًا ودائمًا لمدة طويلة ويمكن تتبعه إلى سن المراهقة أو بداية سن الرشد.

ج- لا يمكن تفسير هذا النمط على أنه نتيجة أو مظهر لإضطراب نفسي آخر.

ح- لا يمكن أن يكون هذا النمط نتيجة مباشرة لإستخدام عقاقير مخدرة أو علاجية، أو حالة عضوية.

ما هي أسباب اضطراب الشخصية؟

هناك اختلافات كثيرة في طبيعة الشخصية بين الأسوياء، ليس من السهل معرفة أسبابها. كما أنه ليس من السهل معرفة أسباب الإنحراف الذي يحدث في الشخصيات المضطربة فيجعلها تصبح كذلك. ولكن المتوافر من المعلومات في هذا الخصوص حاليًا يشير إلى وجود:

1. **أسباب خلقية**: إذ تظهر بعض خصائص الشخصية منذ سن الطفولة مثل: تجنب المغامرة، صعوبة التكيف، حدة الإنفعالات، سوداوية المزاج...

2. **الجنس**: لا تختلف احتمال الإصابة بإضطراب الشخصية بين النساء والرجال، لكن بعض اضطرابات الشخصية (مثل الشخصية المعادية للمجتمع) قد تكون أكثر في الرجال بينما يكون البعض الآخر أكثر في النساء (الهستيرية، الإعتمادية...).

3. **العمر**: قد تظهر بعض سمات الشخصية منذ سن مبكرة جدًا كما أسلفنا، لكن اضطراب الشخصية لا يمكن تشخيصه قبل سن الثامنة عشرة لأن الشخصية لا تزال حتى هذه المرحلة في طور التشكل.

4. **العوامل الإجتماعية**: لا شك في أن عواملَ كثيرةً مثل الفقر، والغربة، والإنتماء لعرق أو لطبقة اجتماعية معينة، تساهم أحيانًا في

تشكيل شخصية الفرد. ولكنه من الصعب قياس هذا الدور مقارنة بالأدوار الأخرى، مثل دور المحاكاة والتعلم إذا نشأ الطفل في بيئة والديه الذين يعانيان من هذه العوامل.

5. **الخبرات الشخصية**: مثل الأحداث الشخصية التي يتعرض لها الفرد في حياته مثل الإعتداء الجسدي أو التحرش الجنسي، والإعاقة البدنية والتفكك الأسري... كل هذه لها أحيانًا دور أيضًا في تشكيل شخصية الفرد.

كيف يحدث اضطراب الشخصية؟

يختلف اضطراب الشخصية عن الإضطرابات النفسية الأخرى بعدم وضوح الدور الكيميائي فيه كثيرًا. فليس هناك دور واضح للأدرينالين (AN) أو السيروتونين (5-HT) أو الدوبامين (Dopamine) أو غيره. ولكن دور هذه السيالات العصبية ثابت في بعض السلوكيات المحددة مثل اليقظة والحفز والطاقة (NA)، والدقة والحرص والتكرار (5-HT) و الانتباه والرغبات والمتعة (Dopamine).

ما مدى انتشار اضطرابات الشخصية؟

نظرًا لصعوبة دراسة اضطرابات الشخصية في المجتمع بعيدًا عن المستشفيات والأمراض النفسية، فإن الدراسات التي تتطرق لمدى انتشارها قليلة نوعًا ما. ولكن أغلب الباحثين توصلوا إلى 10٪ -13٪ كنسبة لإنتشار

اضطرابات الشخصية عمومًا في سن الرشد. لكن اضطرابات الشخصية أكثر شيوعًا في المرحلة العمرية 25-44 سنة، إذ يحدث قدرٌ من الإعتدال في عدد من المعايير الشخصية نحو السواء مع تقدم العمر.

أما بين مرتادي العيادات النفسية فإن نسبة انتشار اضطرابات الشخصية تقفز على حوالي 45٪، مما يعني أن حاجة هذه الشريحة للدعم والعلاج النفسي.

هل هناك علاقة بين المرض النفسي واضطراب الشخصية؟

نعم. فقد وجدت البحوث العلمية في هذا الخصوص أن 35٪-67٪ من الذين يعانون من اضطراب في الشخصية، يعانون كذلك من أمراض نفسية. وهذه النسبة أكبر بكثير من نسبة انتشار الأمراض النفسية في المجتمع الطبيعي.

هل هناك اضطرابات أخرى تشبه اضطرابات الشخصية؟

لا يجد الطبيب النفسي في كثير من الأحيان صعوبة في التفريق بين المرض النفسي واضطراب الشخصية، لأن المرض النفسي يسبقه فترة من السواء، بينما تبدأ المعاناة مع الشخصية المضطربة منذ سن مبكرة. لكن بعض الاضطرابات النفسية التي تحدث في سن الطفولة والرشد قد

تتقاطع مع بعض اضطرابات الشخصية مثل:

1 . **اضطراب فرط الحركة ونقص الإنتباه:** الذي يتسم بالإندفاعية والتشتت والسلوكيات المضطربة.

2 . استخدام الكحول والمخدرات منذ سن المرهقة أو حتى قبلها يجعل من الصعب معرفة سبب الأعراض بشكل قاطع. فضلًا عن أن الكحول والمخدرات يمكن أن تحدث تغيرًا في التفكير والسلوك الشخصي.

3 . **القلق:** عندما يبدأ القلق في سن مبكرة فإن الطفل قد يصبح خائفًا، وميالًا للتجنب، حاد الانفعالات، قليل العلاقات الخارجية...

4 . **الإكتئاب:** الذي يمكن أن يساهم بشكل قوي في التفكير السلبي التشاؤمي والميل للعجز وعدم تفعيل الذات...

5 . **التخلف العقلي:** قد يحدث نقص طفيف في الذكاء، لا يمكن ملاحظته من قبل المحيطين لكنه يفسر كثيرًا من السلوكيات مثل الإعتمادية أو الإندفاعية أو الإحباط...

6 . **الرهاب الإجتماعي:** قد يحرم الطفل من اكتساب المهارات الإجتماعية اللازمة في المرحلة العمرية الملائمة فيبدو للآخرين متجنبًا، ساذجًا، بسيطًا أو حتى متكبرًا وانطوائيًا.

كيف لي أن أعرف عن كنت مصابا باضطراب في الشخصية؟

هناك اختبارات ومقاييس كثيرة، ومعقدة في العيادات النفسية يمكن من خلالها التعرف على نمط الشخصية وجوانب الضعف والقوة. وتصل الدقة في بعض هذه المقاييس إلى درجة أنها يمكن أن تكشف الكذب والميل إلى تحسين الصورة (بالنسبة للمرضى الذين تفرض عليهم هذه المقاييس من قبل جهة أخرى مثل الأهل أو العمل أو نحوه)، أو حتى الميل إلى تشويه الصورة عندما يحاول المريض أن يحصل على مكاسب من خلال نتيجة هذا الإختبار.

كيف يمكن علاج اضطرابات الشخصية؟

ليس هناك وصفة عامة لكل هذه الإضطرابات. لكنه يحسن في الغالب عمل ما يلي:

1. القيام ببعض الفحوصات المخبرية للتأكد من عدم وجود استخدام للمخدرات أو أمراض معدية مثل الأيدز وغيره.

2. القيام بإختبارات نفسية تدعم التشخيص الإكلينيكي وتعطيه بعدًا منهجيًا مقننًا في الفحص والتقييم.

أما العلاج فإنه يمكن أن يكون كالآتي:

1. **العلاج التحليلي** (**Dynamic Psychotherapy**): ويهتم برؤية المريض للأحداث من حوله بإعتبار أنها ربما تشكلت من خلال علاقاته الإنسانية في حياته المبكرة. ومن خلال استبصار المريض بالعلاقة بين خبراته المبكرة وواقعه، يمكن أن يحدث التغيير نحو الأفضل.

2. **العلاج المعرفي** (**Cognitive Psychotherapy**): ويهتم بتشوهات الإدراك التي تكونت نتيجة تبني أفكارًا غير عقلانية لمدة طويلة. ودون النظر في الأسباب تهدف هذه المدرسة العلاجية إلى مساعدة المريض في التعرف على هذه التشوهات والأفكار ومن ثم تعليمه الأسلوب الأمثل للتغيير.

3. **العلاج الشخصي** (**Interpersonal Psychotherapy**): ويرتكز على أن بعض المشكلات المحددة في العلاقات الشخصية مثل وضوح الدور، وأطر العلاقة يمكن أن تكون هي السبب في الاضطرابات النفسية واضطراب الشخصية. ومن خلال إصلاح هذا الخلل في طبيعة العلاقات يمكن أن تتغير السلوكيات والأفكار التي تحدد معالم الشخصية.

4. **العلاج الجماعي** (**Group Psychotherapy**): الذي يسمح لإضطرابات التفكير والسلوك في الظهور بين أفراد الجماعة. ويستخدم

تحديدها والوقوف عندها لفهمها نوعًا من التغذية الراجعة لأعضاء الجماعة. ومن هنا يحدث التغير المطلوب في الشخصية.

5. **العلاج السلوكي الحواري (Dialectical Behavior Therapy)**: ويرتكز حول تعلم مهارات التواصل، والتكيف، والتحكم في الإنفعالات. ويمكن تطبيق هذا الأسلوب في إطار علاج فردي أو جماعي.

أما العلاج الدوائي فإن دوره في علاج اضطرابات الشخصية محدودٌ جدًا. ولكنه يمكن أن يستهدف أعراضًا محددة أو اضطرابات نفسية أخرىٰ قد يتزامن وجودها مع وجود اضطراب الشخصية في مرحلة ما.

ماذا يمكن أن يحدث لو لم يعالج اضطراب الشخصية؟

اضطرابات الشخصية ليست اضطرابًا واحدًا. لذلك فإن المآل يختلف من اضطراب لآخر. ويعتمد مقدار التغير الإيجابي علىٰ رغبة المريض في التغيير. من المرضى من لا يشعر بالمعاناة لذلك لا يمتلك الدافعية للتغيير، وقلّما يطلب المساعدة والعلاج. وفي المقابل فإن البعض يعاني من جراء شخصيته المضطربة فيحرص علىٰ طلب المساعدة والعلاج ويلتزم به حتىٰ يستفيد منه. وقد وجدت الدراسات أن التحسن في هذه اضطرابات الشخصية يستدعي الإلتزام بجلسات علاجية أسبوعية

تقريبًا لمدة سنة على الأقل.

هل يمكن الشفاء من اضطرابات الشخصية؟

نحن لا نتحدث هنا عن الشفاء ولكننا نتحدث عن تغير مقبول في الشخصية يقلل من معاناة صاحب المشكلة ويجعل من الممكن التعايش معه براحة. وهذا ممكن في حال الإستمرار في المعالجة على يد مختص متمكن.

كيف يمكنني أن أساعد نفسي؟

أولا: بالمعرفة والقراءة ما أمكن عن اضطراب الشخصية الذي تعاني منه تحديدًا.

ثانيًا: إذا حدث لك حالة نفسية تمنعك من العمل، أو الإختلاط، أو أنك فكرت في الإنتحار فأنت بحاجة لمشورة طبيبة متخصصة.

ثالثًا: إذا استبعدت وجود اضطراب نفسي حاد، فيمكنك القيام بالتالي:

1. لا تستخدم أي عقار ممنوع، واعلم أن هذه العقاقير لم تمنع إلا لضررها على الصحة والعقل.

2. لا تستخدم أي دواء نفسي ما لم يكن مصروفًا لك من قبل طبيب نفسي متخصص.

3. تعلم أن تحدد مشكلاتك بالتحديد، متجنبًا الحيل الدفاعية مثل الإسقاط (اتهام الآخرين)، التبرير (البحث عن الأعذار لنفسك).

4. تعلم أن تبحث عن تفسيرات بريئة ومعتدلة لتصرفات الآخرين قبل أن تتضايق، أو تأخذ منهم موقفًا سلبيًا، أو تتجنبهم، أو تتعامل معهم بشكل هجومي.

5. تجنب أن تؤذي نفسك، أو تؤذي غيرك، أو تسمعهم ما يكرهون، فإن جروح النفس ربما تكون أشد إيلامًا من جروح الجسد.

6. انخرط في مجموعة تشاركك نفس الهموم (جماعة الدعم الذاتي) لتتعلم من أخطائهم فلا ترتكبها، وتلقي عليهم بعض همومك فتحصل على التعاطف والتفهم، وتتلقى بعض النصائح التي تجنبك إن شاء الله الوقوع في المشكلات. كذلك فإنك قد ترى أنك بحمد الله أفضل حالًا من كثير منهم فيهون عليك ما تشعر به.

كيف يمكن أن أتعامل مع يعاني اضطراب في الشخصية؟

أولا: بالمعرفة والقراءة ما أمكن عن اضطراب الشخصية الذي يعاني منه تحديدًا.

ثانيًا: إذا حدث له حالة نفسية تمنعه من العمل، أو الإختلاط، أو أنه

تحدث عن الإنتحار فهو بحاجة لمشورة طبيبة متخصصة. ولكن تجنب الدخول معه في صراع حول ذلك.

ثالثًا: إذا استبعدت وجود اضطراب نفسي حاد، فيمكنك القيام بالتالي:

1. إذا كانت معاناة المريض محددة وشخصية بحتة، فحاول أن تساعده في تحديد المشكلة، والتهوين منها، وقدم له بعض الاقتراحات الممكنة لتجاوزها.

2. إذا كانت علاقتك بالمريض قوية، فقد تجد نفسك في محور المشكلة. لذلك لا تهتم بالدفاع عن نفسك، ولا تبادر بالهجوم لأن ذلك ينقل المشكلة من شخصية المريض إلى حيز العلاقة بينكما، فتظهر أنت طرفًا في المشكلة، أو متحملًا وزرها كاملًا.

3. استفد من أوقات الهدوء للإشارة لنمط السلوك أو التفكير المشكل، بتتبُّعه مع المريض ومساعدته في التعرف على مسبباته وعواقبه.

4. تجنب الظهور بمظهر الحكيم الواعظ دائمًا فأنت قد تخطئ أيضًا. كذلك فإن النفس ترفض أن تشعر دائمًا بالرقابة أو الدونية والتبعية.

5. ساعده في الحفاظ على أساسيات التوازن النفسي والتوافق

الإجتماعي من خلال الإبقاء على قدر من الأداء الجيد في مجال العمل أو الدراسة أو العلاقات الإجتماعية.

6. ساعده في تحمل بعض المسؤوليات تجاه نفسه وتجاه الغير وشجعه على ذلك ولكن تجنب أن يكون ذلك بشكل مباشر.

7. لا تنزعج إن لم يتعاون معك أو ارتكب حماقة في حق نفسه أو الغير وأوصل له رسالة هادئة أنه مسئول عن كل تصرفاته.

كيف تعرف شخصيتك من طريقة كلامك؟

تقول الحكمة القديمة التي قالها واحد من أهم الفلاسفة في اليونان القديمة «تحدث حتى أراك» والمعنى المقصود أن الإنسان عندما يتحدث يصبح كمرأة صادقة واضحة تبين مكنون نفسه وطبيعة شخصيته بدون تزييف والاستثناء من هذه القاعدة تكون لبعض الناس المتدربين بشكل متخصص على التحدث بطريقة معينة بحيث الا يظهر عليه أي شئ يدل على طبيعة شخصيته حتى لا يستغلها الغير في اللعب على نقاط الضعف التي يكتشفونها.

ولكن هل معرفة طبيعة الشخصية من طريقة حديث الشخص صعبة؟ الإجابة قد تكون صعبة في البداية لكن مع الوقت والتدرب على ذلك ستجد انه من السهل عليك أن تحلل شخصية أحد الأشخاص بطريقة حديثه إليك وإلى الآخرين. تعالوا لنتعرف على عدد من النماذج لطريقة حديث الأشخاص وما تشير إليه من صفات شخصية.

اعرف شخصيتك : معرفة طبيعة الشخصية من طريقة حديث الشخص.

الشخصية المتوترة

إذا كان الإنسان يتحدث بشكل سريع وتشعر وكأنه يتعمد ذلك ويتعمد أن تكون نبرته سريعة ومتواترة وكأنها تحمل التوتر الداخلي والإثارة خارجًا. هذا الشخص يكون في الأغلب يمر بحالة عاطفية حادة قد تكون إيجابية كالفرح مثلا وقد تكون سلبية مثل الغضب والقلق. والشخصيات التي تتحدث بهذه الطريقة يعانون من التوتر في أغلب علاقتهم مع الآخرين ويعانون من الوحدة والغربة حتي لو كانوا محاطون بالناس في كل مكان. قد يعاني هذا الشخص اأنه قد انقطع عن أحد الأحباء ولا يجد سبيل للعودة إليه فتخرج انفعالاته بطريقة الحديث هذه ليرصدها علماء النفس أثناء جلسات الكشف النفسي ويعرفون ما خلف القناع. أصحاب هذه الطريقة في الحديث يجدون أيضًا صعوبة في التعبير عن مشاعرهم وتجدهم صادقون في الشعور لكن فاشلون في التعبير عنه بالشكل الذي يصل للآخرين. ومن المميز لأصحاب هذه الطريقة في الحديث أيضًا أنهم مخلصون جدًا في مشاعرهم وأوفياء جدًا لمن يحبون لا يحبون الكذب ولي الحقائق ويحبون المباشرة والصراحة مع الآخرين.

الشخصية المثالية

أما إذا كان الأنسان يميل للتحدث ببطء شديد ويبدو أنه بقصد

ذلك ولا يفعله مصادفة وتشعر أنه يتخير الكلمات التي ينطقها ويحدد ويفكر ماذا يريد أن يقول أولا قبل أن ينطق بكلمة ويحرص بشدة على وقع كلامه على الآخرين أن يظل قويًا ولافت للإنتباه. هذا يدل على أن صاحب هذه الطريقة في الحديث شخص حالم بالمثالية في علاقته بالآخرين يعتز ويتمسك بالعادات والتقاليد القديمة. شخص يبدو عليه أنه محافظ ويرفض أي فكرة تعارض هذا النهج والإسلوب يكره التهور والإندفاع والصراحة المباشرة ويقدر المجاملات الإجتماعية ولا يعتبرها نفاق بل يعتبرها إتيكيت وحسن تصرف وذوق عالي. أشخاص نمطية بعض الشئ ولذلك هم أشخاص روتينين.

الشخصية المنفتحة

إذا كان الشخص يتحدث دائمًا بصوت ناعم وأقرب لصوت مذيعي الراديو الرخيم والهادئ وتشعر وكأن كلماتهم تخرج منغمة وناعمة ويحرص هذا الشخص على هذا فهو شخص رومانسي ناعم يجذب النساء اليه بطريقته الناعمة الساحرة هذه. يشعر المحيطين به أنه شخص سعيد هانئ العيش حتى لو كان غير ذلك ولكن هذا هو وقع التأثير الخاص بصوته وحديثه. هذه النوعية من الأشخاص تتسم أيضًا بالإنفتاح على الآخرين وعلى ثقافتهم وعاداتهم متفائلين ولا يخشون من المستقبل مقبلين علي الحياة ولا يبالون بالصعوبات.

الشخصية العملية

إذا كان الشخص يتحدث ويمزج كلماته بضحك عالي وقهقهة مرتفعة متقطعة فهو شخص علي عكس ما يبدو عليه يخشى من مواجهة الأفراد الغريبين عنه. يبتعد دائمًا بمسافة عن الآخرين وخاصة من الجنس اللطيف حتى لا يقع في حب ينكسر فيه القلب ويعاني. لا يتسم صاحب هذه الشخصية بالرومانسية وهو أقرب للشخصية العملية من العاطفية.

الشخصية المخلصة

إذا كان الانسان يتحدث بصوت مبحوح تشعر وكأنه محمل بالشجن والحزن النبيل. نبرات صوته هادئة كأنها صوت لإنسان ينتحب ومميز. هذا شخص لا يشعر بالأمان العاطفي والإستقرار النفسي في أغلب الأحوال ستجده يعاني من مشاكل زوجية أو يعاني من الوحدة ومن مشاكل عائلية تزعجه ومع ذلك هو انسان يتحمل المسئولية وقادر عليها ويتميز بالإخلاص الشديد لمن يحب ولا يترك نفسه للحلول السهلة بالتخلص ممن يسبب له المشكلة.

الشخصية العطوفة

إذا كان الانسان يتحدث بنبرات هادئة ومنخفضة وتجده مسيطر تمامًا علي كلماته وينتقي الفاظه بعناية فهو شخص يحب الآخرين ويحب

صداقتهم. صداقاته كثيرة ومتنوعة ويستطيع أن يتعامل ويتقرب من أكثر من شخصية ويتعامل معهم بكل ثقة. يتميز أصحاب هذه الطريقة في الحديث أيضا بأنهم شخصيات قيادية لكن لا يفرقون بين القيادة في البيت مع الأسرة والأطفال وبين القيادة في محيط العمل. تجده يراقب تصرفات الأخسرين ويبدي النصائح دائما لهم.

الشخصية القيادية

إذا كان الشخص يتحدث بصوت قوي وبنبرة هادئة في نفس الوقت فهو شخصية قيادية من الطراز الأول منضبط ويحب النظام في كل شئ. إجتماعي ولا يحب الوحدة والإنعزال. يستطيع قيادة غيره بدون تسلط عليهم.

الشخصية العصبية

إذا تحدث الشخص بنبرة سريعة وتشعر في صوته بالحدة والتسرع فهذا دليل على شخصية عصبية ومتسرعة شخص مندفع لا يفكر كثيرًا في خطواته ويحسبها هوائي في تصرفاته وفي حكمه علي الأمور. أصحاب هذه الطريقة في الحديث يتميزون أيضا بأنهم مبدعون لكن لا يشعرون بالأمان بسهولة ومع ذلك لا يزعجون الآخرين.

أكتشف ملامح شخصيتك

1 - أثاث المنزل يعكس ملامح شخصيتك

يُنظر إلى الأثاث المنزلي على أنه شيء عادي من مكونات المنزل، غير أن صداه في حياتنا يكون أعمق من ذلك بكثير، من وجهة نظر الكاتب والمؤلف إيان سانسوم.

يحتوي الأثاث على العديد من الآثار عن هويتنا ومن نكون وما نعتقده عن أنفسنا.

فعلى سبيل المثال، تحتوي الخزائن على ماضينا وأسرارنا وتجاربنا الحزينة.

في الخزائن، نجد مفاتيح لا تناسب أية أقفال، وقطع من الورق بأرقام هواتف بدون هوية أصحابها وأرقام سرية، وكروت لعب متناثرة، وأجسام من البلاستيك لا نعرف أوجه استخدامها، وعملات معدنية قديمة. لماذا نبقي على كل هذه الأشياء ونجمع ميراثا بلا نهاية من المهملات؟

أما خزائن الملابس، فتشير إلى أي الشخصية التي أصبحنا عليها

والأماكن التي ذهبنا إليها.

وعلى غرار خزائن الملابس، تأخذنا الأسرّة إلى عالم من الخيال. ويعشق المؤلفون على وجه التحديد العمل وهم على الفراش.

وكتب الشاعر الإنجليزي جون ميلتون معظم ملحمته الشعرية «الفردوس المفقود» وهو مستلق على الفراش. والأمر نفسه ينطبق على رئيس الوزراء البريطاني الراحل، ونستون تشرشل، وكتاباته عن الحرب العالمية الثانية.

كما قال الكاتب الأمريكي ترومان كابوتي إنه لا يستطيع التفكير بشكل صحيح إلا إذا كان مستلقيا على الفراش. وكان يحب أن يبدأ يومه في الفراش وهو يحتسي القهوة ثم الشاي بالنعناع ثم الكحول، وكأن سريره قد تحول إلى حانة.

هناك أيضًا معنى رمزي للأثاث، وهو ما يتضح من رسم فان جوخ لكرسيين، أحدهما لصديقه غوغان والآخر له، وهو ما يعكس بشكل واضح تصوره للفرق بينه وبين صديقه.

وكان كرسي غوغان يكتسي باللون البني الداكن المائل للحمرة ومسنده منحنيا ومقعده محملا بالكتب وعليه شمعة مضاءة – وهو ما يعكس الدفء والثروة والرضا والتعلم وقوة السلطة.

وعلى الجانب الآخر، كان كرسي فان جوخ أصفر اللون بسيطًا

ومتهالكا – بشكل يبدو إلى حد كبير أنه من تصميم شخص بذل مجهودا أكبر في تثبيت جوانبه، وأنه كرسي رجل بسيط وفقير، ولكنه يتميز بالصدق.

وهناك أنواع مختلفة من الطاولات، من بينها طاولات المطبخ والقهوة والشطرنج وتنس الطاولة. لكنها جميعا تشترك في شيء واحد وهو أنها مكان لتجمع الأشخاص والأشياء.

واللغة مليئة بالصور التي تستخدم فيها الطاولة، مثل «طاولة الإجتماع» و«طاولة التفاوض» و«طرح الإتفاق على الطاولة» و«نقلب عليهم الطاولة». فالطاولة هي المكان الذي نتفاعل من خلاله مع الآخرين من أصدقائنا وعائلاتنا وزملائنا ومنافسينا وأعدائنا.

كل جزء من الأثاث يعكس جانبا من حياتنا. فالسرير يتحدث عن الحياة الداخلية والجسد والروح، أما الخزائن فتضم أسرارنا، في حين تشير الطاولات إلى دعوتنا للمشاركة.

وتكمن قيمة كل قطعة من الأثاث في تاريخها. صحيح أننا نحن من نصنع الأثاث، ولكن الأثاث أيضًا يصنعنا ويحدد ملامح حياتنا اليومية.



2 – اكتشف شخصيتك من خلال اللون الذي تحبه!

يؤكد الأطباء النفسيون أن حب كل شخص للون معين يرجع إلى مدلولات نفسية كثيرة، وعن طباعه.

وبحسب ما جاء في صحيفة «اليوم السابع»، فكل لون يعبر عن محبيه، فاللوم الأبيض مثلا يؤكد أن صاحب هذه الشخصية يعشق الخصوصية، كما أنهم يفضلون الصدق في حياتهم والوضوح بشكل عام.

أما محبو اللون الأخضر فهم غالبًا يميلون إلى الرومانسية، كما أنهم يقعون في الحب بسهولة، أو من النظرة الأولى.

في حين يكون الأشخاص المحبين للون الأحمر محبين للتعاون مع الآخرين ويبادرون بتقديم المساعدة، كما إنهم يمتلكون عاطفة قوية ودائما ما يعلنون عنها.

بينما يميل الأشخاص الواقعيين والمختلفون إلى تفضيل اللون الأسود، كما أنهم ممن يفضلون الغموض والإحتفاظ بالأسرار لأنفسهم، ويرون أنهم الأكثر قدرة على حل مشكلاتهم بسهولة ويسر

دون حاجة الآخرين.

أما إذا كنت تعشق اللون الأزرق، فغالبًا ما تكون متقلب المزاج، فمن يختارون هذا اللون يتصفون بذلك، كما يكونوا أوفياء مع أصدقائهم بدرجة كبيرة.



3 – هل أنت شخص لطيف أم لئيم؟

لقد تعلمنا أن نكون لطفاء مع الآخرين منذ الصغر. ولكن ما هو مقدار اللطف الذي يجب ان نتحلى به؟ هل أنت شخص لطيف جدا لدرجة أن البعض يصفك بالسذاجة؟ لا شك بأنك شخص طيب ولطيف ولكن هل أنت ساذج أم لئيم؟

1 . ماذا تفعل عندما يقوم شخص ما بطلب المال منك؟

أ. توافق وتعطيهم المبلغ الذي يحددونه.

ب. توافق ولكن تعطيهم مبلغ محدد تشعر بالراحة به.

ج. ترفض بكل وضوح، حتى لو كنت تملك المال.

2 . يخطط الأصدقاء للخروج لتناول الطعام معًا، ولكن لا أحد يهتم لإقتراحاتك .

أ. مع ذلك، تخرج معهم حتى لو كنت تشعر بالإهانة.

ب. تخبرهم بأن يأخذوا برأيك هذه المرة.

ج. تظهر لهم مدى انزعاجك من تجاهلهم لك، وتعطيهم محاضرة حول الأنانية وتخرج من الإجتماع.

3 . تقف في الطابور لتدفع فاتورة، ويأتي شخص ليقف أمامك بدون إذن.

أ. تسمح لهم بالوقوف لأنك لا تريد فضائح.

ب. تطلب منهم بلطف العودة الى أخر الطابور.

ج. تغضب وتعطيهم محاضرة في اصول الوقوف في الطابور.

4 . تكتشف بأن أحد زملائك قد بدأ اشاعة عنك في مكان العمل. ماذا تفعل؟

أ. اتصرف وكأن شيئا لم يحدث، بالرغم من شعوري بالغضب والإنزعاج.

ب. تواجه الشخص وتسأله عن الأسباب ثم تطلب منه الإبتعاد عنك.

ج. تبدأ بسلسلة اشاعات عن ذلك الشخص وتسيء إليه بالمثل.

5. هناك شخص في مجموعتك، غالبًا ما تقوم بالدفع عنه عندما تخرجوا لتناول الطعام أو القهوة.

أ. تشعر بعدم الراحة للتطرق للموضوع، وتستمر في الدفع عنه.

ب. تتحدث معه بعيدًا عن المجموعة، وتسأله ما إذا كان يعاني من ضائقة مالية.

ج. تطلب منه دفع الفاتورة في المرة القادمة وبأنك لست مسؤولا عن مصاريفه.

6. غالبًا ما يأتي اقاربك في نهاية الأسبوع لقضاء الوقت في بيتك بدون إنذار مسبق.

أ. تقوم بإستقبالهم، فهم أهلك ولا تستطيع معاتبتهم.

ب. تطلب منهم الإتصال هاتفيا في المرة القادمة قبل التخطيط للقدوم.

ج. تختفي عن الأنظار ولا تفتح لهم الباب ليتعلموا درسًا.

النتائج:

أغلب الإجابات أ: أنت ساذج للغاية، فلا تتفاجئ أن يقوم الآخرون بإستغلالك ومعاملتك بطريقة سيئة. لقد حان الوقت للتوقف ومراجعة أفعالك وتصرفاتك وطيبة قلبك التي تجعلك ضحية لأي شخص. سيعاملك الآخرون بالطريقة التي تسمح لهم بمعاملتك بها.

أغلب الإجابات ب: لست ساذجًا ولست لئيمًا. أنت تعرف موقعك بين أصدقائك وزملائك وتعرف كيف تتصرف بطريقة مناسبة. وهذا يعني بأنك تستطيع الدفاع عن نفسك ضد أي استغلال.

أغلب الإجابات ج: انت شخص لئيم جدًا ومتنمر. قد يكون من حقك أحيانًا أن تدافع عن نفسك وعن حقوقك ولكن غضبك وتسلطك وعدم مسامحتك يجعلك شخصًا سيئًا وغير محبوب. فليساعد الله من يأتي في طريقك!

4- البساطة دليل قوة شخصيتك فى دولابك

في دراسة بجامعه بوسطن بالولايات المتحدة الأمريكية توصل الباحثون إلى معرفة شخصية المرأة عن طريق ترتيبها لدولابها، حيث قالوا:

إذا كان دولاب المرأة بسيطًا في محتواه ويتضمن فقط احتياجاتها الضرورية فهي صاحبة شخصية قوية وقيادية كما أنها تخطط لأهدافها بدقة والماديات ليست هى أول إهتماماتها، أما إذا كان دولابها ممتلئًا بملابس تستخدمها وأخرى لا فهذا يعنى أنها عاطفية وخيالية، وربما

كانت بخيلة لأنها تحجبها عمن يحتاج إليها. وإذا كانت من هواة ملء الدولاب بالملصقات والصور العائلية فإنها شاعرية وتقدر الذكريات وتحب الإحتفاظ بالأسرار، وإذا تحول لمخزن حقائب فضلًا عن الملابس والقلائد والأحذية فإن ذلك يدل على الإخلاص والحنين إلى الماضى، فعندما تسافر إلى بلد تعانى الحنين إلي الوطن.

أما صاحبة الشخصية الفوضوية السطحية التى لا تعير أى شيء إهتمامًا فهى التى يتسم دولابها بالفوضى وعدم التنظيم ولا يمكن أن تجد فيه ما تحتاج إليه بسهولة بل تحتاج لوقت طويل حتى تكتشف مكانا ما تبحث عنه، كما أن صاحبته لا تهتم بنفسها ولا بالآخرين.

وتعلق على هذه الدراسة د.رشا الجندى مدرس علم النفس بكلية التربية جامعة بنى سويف فتقول : يجب علينا ألا نحكم على شخصية أى إنسان من دولابه إلا بعد دراسة حالته وظروف عمله، فهناك بعض الأشخاص عندما يكونون بحالة نفسية سيئة يهملون ترتيب دولابهم ومتعلقاتهم بصفة عامة والعكس صحيح، فهناك إناس عندما يغضبون يلجأون للترتيب، كما أن هناك شخصيات مرتبطة كثيرا بالماضى فتحتفظ بملابسها وهى صغيرة وتظل معها مهما وصلت من العمر ولا تريد إعطاءها لأحد، فعندما نرى هذه الشخصيات لا يمكننا الحكم عليهم بأنهم بخلاء لأنهم قد يكونون فى حقيقة الأمر فى غاية الكرم.

وهناك أشخاص بالفعل بخلاء فنجد دولابهم دائمًا مليئًا بالملابس وسمة العطاء غير متوفرة لديهم، لذلك فى علم النفس بصفة عامة لا

يمكننا تعميم أى قاعدة إلا بعد الرجوع للإنسان ودراسة ظروفه، فمن الممكن أن نجد إنسانًا منظمًا جدًا ولكنه اضطر بحكم عمله أن ينشغل طوال اليوم فلا يجد وقت لترتيب دولابه ولا يوجد من يرعى هذا الأمر له، فبالتالى تظهر صورته أمام الناس على أنه غير منظم ولكن الظروف أجبرته على ذلك، ونجد إنسانا آخر لديه القدرة على تحمل المسئولية ولكن بحكم ظروف عمله أيضا يعود لمنزلة منهكا غير قادر على الإعتناء بأمر غرفته أو دولابه فيعطى هذه المهمة لزوجته أو أمه أو أخته فيراه الآخرون إتكاليا أو غير متعاون ولكن هو فى واقع شخصيته متعاونًا جدًا ولكن وقته أجبره على ذلك.

وتضيف د.رشا إن هذا بصفة عامة لا يمنع أن أغلبية الأفراد تتضح شخصيتهم من دولابهم وطريقة نومهم وكلامهم، حيث نجد الإنسان الإتكالى يعتمد فى ترتيب دولابه على الغير، فنجده لا يعرف حتى أماكن الأشياء فيه عكس الشخص المنظم، كما نجد أصحاب الحس الفنى دولابهم منظم بطريقة تسر العين بعكس الإنسان العادى فتجد دولابه قد يكون منظما ولكن بطريقة غير مريحة، فنجد البنطلونات فوق التيشرتات فوق الشرابات وهكذا..

وتشير إلى أن أغلب البنات والنساء يهتمون بهذا الأمر أكثر من الأولاد والرجال بحكم طبيعة ما تربى عليه الولد من صغره بإستثناء بعض العائلات التي تمتلك وعيًا كافيًا فتقوم بتربية الأولاد من صغرهم على ضرورة ترتيب دولابهم والإهتمام به وألا يترك هذا الأمر لأخته أو أمه، وهنا ينمو رجلا واعيًا بالمستقبل قادرًا على تحمل مسئوليته بنفسه.

ويرى الخبراء أن التنظيم الجيد للدولاب يساعد على الحفاظ على الحالة الجيدة للملابس بحيث لا تحتاج إلى المكواة إذا خرجت منه وذلك يكون بطى البلوفرات والتى شيرتات بطريقه سليمة قبل وضعها على الأرفف وبشرط عدم وضع أكثر من ثلاثة فوق بعض، أما الفساتين والجونلات والجاكتات فيفضل تعليقها فى مجموعات كل حسب نوعه ووفقًا لأطوالها، فالطويلة فى جانب والقصيرة في آخر.. وهكذا، بحيث إذا احتاج الأمر إلى أماكن للتخزين يمكنك استعمال الأماكن السفلية من الدولاب والموجودة تحت الجاكتات والبلوزات القصيرة مع ضرورة إفساح المكان للملابس بحيث لا تكون مكدسة جنبًا إلى جنب لأن ذلك يساعد على كرمشتها.

وبالنسبة للملابس المشغولة بالترتر والخرز والمصنوعة من الحرير يمكنك الاحتفاظ بها لأطول فترة ممكنة وذلك بالحرص على تعليقها فى شماعة مبطنة على الوجه الآخر (بالمقلوب) ثم تغطيتها بقميص أو فستان قديم، واحذرى استخدام الغطاء البلاستيك في تغطيتها حيث أنه يمنع وصول الهواء إلي النسيج مما يسهل إصابته بالعتة أو فقدان رونقه خلال فترة قصيرة.

حلل شخصيتك بـ10 أسئلة علمية

الخطوة1:

أجب عن الأسئلة التالية وسجل نقاطك من كل إجابة:

1 . متى تشعر بأنك في أفضل حالاتك؟

أ) في الصباح (2)

ب) في فترة الظهـيرة وبداية فترة المساء (4)

ج) في آخر الليل (6)

2 . أنت عادة تسير على قدميك .....

أ) سريعًا وبخطوة طويلة (6)

ب) سريعًا وبخطوات قصيرة (4)

ج) بسرعة أقل رافعًا الرأس وناظرًا إلى العالم والناس في الوجه (7)

د) بسرعة أقل مطأطئًا الرأس الى أسفل (2)

هـ) بطيء جدًا (1)

3 . عند حديثك مع الناس أنت عادة ما...

أ) تقف طاويًا يديك (4)

ب) تقف مكتوف اليدين (2)

ج) تقف واضعًا يديك على وركك أو خصرك أو في جيبك (5)

د) تلمس أو تدفع الشخص الذي تخاطبه بيديك (7)

هـ) تجعل يديك تتحرك على بعض أجزاء من جسمك كأن تلمس أذنك أو ذقنك أو بطنك أو تخلل يديك بين شعرك (6)

4 . عند استرخائك، تجلس ....

تقوم ب....

أ) ثانيًا ركبتيك إلى رجليك جنبًا إلى جنب (4)

ب) و رجليك متقاطعتان فوق بعضهما البعض (6)

ج) و رجليك ممدودتان بإستقامة (2)

د) ثانيًا رجلًا واحدة تحتك (1)

5 . عند سماعك شيئا مسليًا، تتصرف بأن...

أ) تضحك ضحكة مجلية وممتنة (6)

ب) تضحك ضحكة ليست عالية (4)

ج) تضحك بينك وبين نفسك بهـدوء (3)

د) تضحك ضحكة خجولة (5)

6. عندما تحضر حفلة اجتماعية

أ) الدخول بصخب حتى يلاحظك الآخرين (6)

ب) الدخول بهـدوء ملتفتا حولك باحثًا عن شخص تعرفه كي تجلس معه(4)

ج) الدخول بهـدوء تام محاولًا ألا يلاحظ دخولك أحد (2)

7. عندما يقاطعك أحد ما حال قيامك بعمل وأثناء تركيزك بشدة، تقوم بــــ....

أ) ترحب بالمقاطعة كي تأخذ قسطًا من الراحة (6)

ب) تشعر بغيظ شديد (2)

ج) تتفاوت بين الحالتين السابقتين (4)

8. أي من التالي لونك المفضل ؟

أ) أحمر أو برتقالي (6)

ب) أسود (7)

ج) أصفر أو أزرق فاتح (5)

د) أخضر (4)

هـ) أزرق غامق أو أرجواني (3)

و) أبيض (2)

ز) بني أو رمادي (1)

9. عندما تذهـب للنوم على السرير، وأثناء هـذه اللحظات الأخيرة قبل النوم، تستلقي...

أ) متمددًا على ظهـرك (7)

ب) منكفئًا على بطنك ووجهـك على الأرض (6)

ج) على جنبك و منحنيًا بعض الشيء (4)

د) رأسك على إحدى يديك (2)

هـ) مخفيا رأسك تحت الغطاء (1)

10. غالبا ما تحلم بأنك....

أ) تسقط من مكان عالي (4)

ب) تقاتل أو تقاوم (2)

ج) تبحث عن شيء أو شخص ما (3)

د) تطير أو تطفو على الماء (5)

هـ) غالبًا ما تنام ولا تحلم بأي شيء (6)

و) أحلامك سعيدة دائمًا (1)

الآن اجمع نقاطك واقرأ تقييمك:

(فوق 60 نقطة)

يرى الآخرين بأنك شخص يجب أن «يعامل بعناية فائقة» معتقدين أنك شخص تافه معتد بذاتك و مستبد. قد يعجب بك البعض متمنين أن يكونوا مثلك ولكنهم لا يثقوا فيك دائمًا مترددين بالإرتباط معك بعمق في أمور جدية كثيرة.

(51 إلى 60 نقطة)

يراك البعض شخصًا مثيرًا متقلب المزاج وشخصية متهورة، انت قائد بالفطرة وسريع في اتخاذ القرارات ولو أنها ليست بالصحيحة دائمًا، يرونك جريئًا ومغامرًا وشخصا يرغب في تجربة أي شيء ولو لمرة واحدة. شخص نهاز للفرص، ويستمتع بالمغامرة وكذلك يستمتع الناس بصحبتك بسبب الإثارة التي تصاحبك دومًا.

(41 إلى 50 نقطة)

يراك الآخرون بأنك شخص حيوي ومفعم بالنشاط فاتن وممتع، عملي ودائما مشوق، انت شخص تثير الانتباه على الدوام ولكنك متزن دائمًا ولا تنسى من قبلهم ابدا، كذلك يعتبرونك شخص لطيف ومراعي لمشاعر الآخرين ومتسامح. شخص يبهج الجميع ويساعدهم على الدوام.

(31 إلى 40 نقطة)

يراك البعض شخص حساس، حذر، دقيق وعملي جدًا. كذلك يرونك ذكي، موهوب، نابغ ومتواضع. شخص لا يكون صداقات بسرعة وسهوله ولكنك وفيٌ جدًا لأصدقائك وتتوقع نفس الوفاء منهم في المقابل. اولئك الذين يعرفونك تمام المعرفة يعرفون بان ثقتك بأصدقائك لا تهتز بسهولة ولكنها من الجهة المقابلة تحتاج لوقت طويل حتى تعود إلى ما كانت عليه إذا ما اهتزت أو فقدت

(21 إلى 30 نقطة)

يراك أصدقاؤك شخصًا مجتهدًا و متسرعًا. كذلك يرونك شخصًا حذرًا ودقيقًا للغاية، شخص بطيء و ثابت على نمط معين في الحياة. سيفاجأ الكل حقا لو قمت يوما بعمل شيء بشكل عفوي أو بتصرف

وليد اللحظة حيث أنهـم يعتقدون بأنك تختبر كل شيء بدقة ومن كل زاوية قبل القيام بإتخاذ أي قرار بشأنه. معتقدين أن رد فعلك مبني جزئيًا على طبيعتك الحذرة.

(أقل من 21 نقطة)

يعتقد الناس بأنك شخص خجول وعصبي وغير حاسم في اتخاذ القرارات، شخص يحتاج للرعاية والإهـتمام به من قبل الآخرين دائمًا ويحتاج لمن يقوم باتخاذ القرارات نيابة عنه على الدوام متجنبًا التورط بأي شيء ومع أي شخص. يرونك شخص قلق يتوهـم بوجود مشاكل لا وجود لهـا. بعض الناس يرونك مملًا. فقط أولئك الذين يعرفونك حقًا لا يعتقدون ذلك.

كيف تعرف شخصيتك من خــــــــــلال

كل إنسان له طابع خاص يحمله معه أينما ذهب أو راح. من ضمن هذه الطباع شديدة الخصوصية طريقة الكلام الخط طريقة مشيته وكذلك طريقة جلسته على الكرسي. بعض العلماء المتخصصين في علم النفس وتحليل الشخصية اجروا عدة ابحاث على الكيفية التي يجلس بها كل إنسان على كرسيه ومنها يستنتجون شكل ومواصفات شخصيته. تعالوا لنتعرف على أشهر أنواع الجلسات وطباع الشخصية التي تقوم بالجلوس بها.

1- شخصيتك من طريقة جلوسك

- **جلسة على حواف الكرسي**

الشخص الذي يفضل الجلوس دائمًا للأمام ويضع مؤخرته بإستناد خفيف على أطراف الكرسي هو شخص شديد التوتر ويعاني من القلق لا يستطيع أن يجمع شتات أفكاره ويفكر في أكثر من شئ في وقت واحد قد يكون شخص متسرع ومتعجل وربما يكون غاضب من شئ ما. نوعية هذه الشخصية أيضًا يعبر عن ما بداخله بسهولة.

- **جلسة استرخاء**

هذه الجلسة التي يسترخي فيها الشخص تماما ويغوص في دفئ كرسيه الناعم طبعا هي جلسة غير رسمية اي يجلسها الشخص عادة في بيته او في مكان يستريح فيه وتدل طبعا على ان الشخص هادئ وفي حالة استرخاء تام وربما تكون حالة غالبة عليه وربما تكون مجرد حالة مؤقتة. وتدل هذه الجلسة ايضا علي الثقة بالنفس.

- **جلسة الانبطاح**

الجلسة التي ينبطح فيها الشخص وكأنه يلقي بجسمه بعد جولة مصارعة عنيفة مرهقة. هذا الشخص يتميز بالتفرد والذاتية التي قد تصل للتقوقع حول النفس يثق في نفسه بدون غرور في أغلب الأحيان ويعتد بذاته لكن يعيبه قلة اهتمامه بالآخرين.

- **جلسة لف القدمين**

هذه الجلسة التي يكون فيها الشخص جالسًا فاردًا لظهره أو يحنيه بشكل بسيط ويلف إحدى قدميه على الاخرى. صاحب هذه الجلسة يتصف بالرومانسية والعاطفية وربما يكون يعيش في حالة حب يعتمد على حاسته السادسة القوية أكثر من عقله في الحكم على الأمور وعلى الآخرين.

- **جلسة استقامة الظهر**

هي جلسة الضباط العسكريين والرياضيين وهي تدل على أن الشخص يتصف بالحسم والقدرة على اتخاذ القرار الحازم في الوقت المناسب دقيق الملاحظة ويستطيع قياس الأمور بمعيار دقيق سهل أن يضحي من أجل شئ يعتز به ويؤمن به.

- **جلسة مائلة**

هي الجلسة التي يكون فيها الشخص مائلا إلىٰ أحد الجانبين الأيمن أو الأيسر وغير مستقر علىٰ كرسيه. هذا شخص مغامر ومتشوق للمقامرة والإندفاع محبا للتحديات وهي تستفزه ليخرج كل طاقته يسعي للتفوق والنجاح دائمًا.

- **جلسة الساق المعكوسة**

هي الجلسة التي يشبك فيها الرجل احدىٰ قدميه في الاخري اثناء جلوسه علىٰ الكرسي وصاحب هذه الجلسة يتصف بالشك في من حوله وأمامه ويتحدث معه يحاول إعادة النظر في شئ ما يسمعه ويحاول تغيير مفاهيمه عن شيء ما يفكر فيه. أكثر الشخصيات حرصًا علىٰ اختيار كلماته في الوقت المناسب.

- **جلسة الاقدام الثابتة**

تسمىٰ جلسة الإنتظار الهادئ المطمئن يتصف صاحبها بالثبات الإنفعالي والإستقامة والصلابة في مواجهة الصعاب صاحب شخصية مستقلة ومنظمة.

- **جلسة الإقدام المتباعدة**

تسمي جلسة التحفز والهيمنة يتصف صاحبها بالميل الفطري للسيطرة علىٰ الغير والهيمنة علىٰ الحوار الذي يجري أمامه حتىٰ لو كان ليس طرفًا أصيلا فيه.

2- طريقة ضحكتك؟

«الضحكة تفتح الابواب المغلقة»

هكذا تقول المقولة الخالدة والتي تتغزل في سحر الضحكة والإبتسامة التي يضحكها الإنسان في وجه الآخرين. والحديث النبوي يقول «تبسمك في وجه أخيك صدقة» تأملوا المعني وقدر الإبتسامة في وجه الآخرين وحجم تأثيرها. وفي علم التنمية البشرية تجدون كتبًا كثيرة تتحدث في هذه الجزئية بالذات وأهمية الضحكة والإبتسامة في تذويب أي حاجز نفسي بين الشخص والاخرون. وقد وجد العلماء أن الضحكة تعتبر بابا للتعرف على شخصية الإنسان لأنها شديدة الخصوصية وشديدة الإقتراب من نفس الإنسان والكيفية التي يضحك بها الإنسان غالبًا لا يتصنعها ويختارها بل هي جزء من طبيعة تكوينه النفسي والشخصي. تعالوا لنتعرف على أنواع الضحكات التي يتميز بها البشر والمزايا والطباع الشخصية لكل انسان حسب ضحكته.

اعرف شخصيتك من طريقة ضحكتك

الرجل الذي يضحك ويخفي فمه بكف يده

إذا كان الإنسان يضحك بصوت مسموع ولكن يميل في أغلب الأحيان لإخفاء ضحكته بجزء من وجهه بكف يده فهو إنسان خجول بطبعه غير إجتماعي ويميل إلى الإنطواء. ليس لديه صداقات كثيرة

ويحتفظ بعدد أصدقاء محدودين يثق فيهم بشكل كبير ليحكي لهم أسراره. قدرة هذا الشخص على اتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب غير موجودة فهو يعجز كثيرًا في مواقف اتخاذ القرار الحاسم. هذا الشخص أيضًا يحاول كثيرا جذب انتباه من حوله ويريد اهتمامهم.

الرجل الذي يضحك مغلقا فمه

أما إذا كان الإنسان يضحك ويهتز جسمه من فرط ضحكته ولكن يحافظ علي فمه مغلقًا بإحكام فهو شخص ضعيف الشخصية بشكل ملحوظ ويخشي من المواجهات ويهرب منها بقدر الإمكان. يحب كل شئ يبعث على الإطمئنان ولا يوجد فيه أي قدر من المغامرة. يحب البيت وجلسات البيت تفرحه. يهوي الطعام ويحب الأطفال.

الرجل الذي يضحك بصوت مرتفع

إذا كان الشخص يضحك دائمًا بصوت عالي ويحدث إزعاج في أغلب الأحيان لمن حوله فهو شخص لا يشعر بالأمان إطلاقًا ولديه قدر كبير من العنف والشراسة في التعامل مع الآخرين. أما الشخص الذي يضحك بصوت عالي ويميل رأسه قليلا بإتجاه كتفه فهو شخص عاطفي جدًا في طريقة اتخاذ قرارته واختياراته ويميل بعقله دائمًا للإرتباط في كل فعل بالقلب والعاطفة.

الرجل الذي يضحك ويومئ برأسه للخلف

إذا كان الشخص يضحك بصوت متوسط الإرتفاع أو عالي ويرمي

برأسه مثقلا إلى الخلف فهو شخص مكافح ومجتهد شخص مناضل وإجتماعي ويسعي وراء اثبات الحق سواء لنفسه أو لغيره ممن يهتم لأمرهم.

الرجل الذي يضحك ويحك بيديه حاجبيه

إذا كان الرجل يضحك بصوت عالي أو منخفض ولكن يحرص بشكل لا إرادي أن يلمس أو يحك حاجبيه فهو شخص يعاني من اضطراب أعصابه ولا يشعر بالسعادة الحقيقية أو الراحة النفسية ولكن يخرج الكبت والقهر الذي يعانيه في ضحكته هذه أو في بعض الأحوال يضحك مجاملة للآخرين.

الرجل الذي يضحك ويهتز بطنه

إذا كان الرجل يضحك ويهتز بطنه دائمًا فهو شخصية اجتماعية مرحة طيب القلب يحافظ على طفولة تبدو على تصرفاته وحركاته. قد يكون هذا الشخص حزينا ولكن لا يحب أن يبدو عليه ذلك ويحافظ على روح الدعابة في ملامحه وتصرفاته.

الرجل الذي يضحك بدون صوت

إذا كان الرجل لا يضحك ويكتفي بالإبتسامة الصامتة الرقيقة النابعة من القلب وليس الإبتسامة الصفراء فهو شخص هادئ وعاقل وقد يكون شخص خجول نوعًا ما ولكن هو شخص متزن عقليًا وعاطفيًا. يتخذ قراره بشكل سليم.

الرجل الذي يضحك بصوت القهقهة العالية

إذا كان الرجل يضحك بشكل انفعالي بقهقهة عالية فهو شخص هادئ على عكس ما يتوقع البعض وهذا الشخص غالبًا ما يكون جادًا في عمله وخارج اطار العمل هو شخص مرح وتلقائي وإجتماعي جدًا.



3- طريقة نومك ؟

«لولا النوم لاجتاح العالم الجنون»

هكذا تقول المقولة الخالدة والتي تتغزل في أهمية النوم في هذه الحياة. النوم ما زال يشكل لغز كبير لا يقل عن كثير من الألغاز التي انشغل بها الإنسان منذ فجر التاريخ وحتى الآن ويبدو أنه لن ينتهي من الإنشغال بها ولن يدركها. الأديان لم تقترب من فكرة النوم كثيرًا فلو توضحها ولم تذكر فيها إلا بأنه وسيلة يلبس فيها الإنسان مستريحًا من مشقة النهار ليستعيد نشاطه من جديد والبعض يقربه من الموت ويسميه الموت الاصغر نظرًا للتشابه بين النوم والموت في أشياء معينة. وتستمر هالة الغموض حول النوم لم تكتشف بعد عوالمه العجيبة. ولكن بعض العلماء بحثوا في الكيفية الظاهرية التي ينام فيها كل إنسان فوجدوا أن

البشر جميعهم ينامون في هيئات معينة ومختلفة وكل شخص يجد راحته دائمًا في وضعية نوم معينة ترتاح فيها أجزاء جسمه وتهدأ نفسه ومن هذه الوضعيات في النوم يستنتجون العلماء شخصية هذا الإنسان ومزاياه وعيوبه وطباعه. تعالوا لنرى هذا الكشف المذهل.

كيف تعرف شخصيتك من طريقة نومك ؟

وضعية النوم علي احد الجانبين

إذا كان الإنسان يفضل النوم على جانبه الأيمن أو الأيسر ويقوم بثني الركبتين ويقربهما من الذراعين مشكلا وضعية القرفصاء هذا يدل على شخصية يعاني صاحبها من الخوف والقلق يشعر دائما بالقلق ولا يثق في الآخرين بسهولة. شخصية حساسة كلمة بسيطة تؤثر فيها وكلمة ترفع معنوياتها. يعانون من ضعف الثقة بالنفس والتردد. طيبون القلب ويحبون الخير للناس.

وضعية النوم علي الوجه والبطن

أما إذا كان الإنسان يفضل النوم على وجهه وبطنه بشكل الإستلقاء ويقوم بعقد ذراعيه أو أحدهما تحت الوجه فهذا يدل على شخص ضعيف الثقة بنفسه ينشغل كثيرًا بالفكر ويعمل العقل أكثر من اللازم ويفعل القليل. أما الشخص إذا كان يفضل النوم على الوجه والبطن ويقوم بفرد الذراعين أو أحدهما أعلى الرأس فهذا يدل على شخصية ترفض وضع نفسي أو شخصي معين تمر به ويدل على تعرض الإنسان لضغوط معينة قد تفوق احتماله مما يجعله سريع التقلب وغير مستقر.

وضعية النوم علي الظهر

إذا كان الشخص يميل الى النوم على ظهره ويقوم بفرد الذراعين بشكل مستقيم بالتوازي مع وضع الجسم فهذا يدل علي أن هذا الإنسان طموح جدًا وجاد في أموره الحياتية والعملية ويحب الحياة وفي نفس الوقت يخشاها ويدرك قيمة كل لحظة فيها. يعتز بنفسه ويثق بها.

أما إذا كان الشخص يرتاح بالإستلقاء على ظهره ووضع الذراعين أسفل الرأس فهذا يدل على شخص مفكر ومتأمل يتعقل الامور ويحللها ولا يتخذ قرارًا إلا بعد دراسة الأمور من جميع الاوجه. يضحي من أجل الآخرين ويؤثر غيره على نفسه في أغلب الأحيان. لديه رحابة صدر إذا كان مسئولا ويستطيع تحمل الضغوط والمسئوليات بكفاءة. أما إذا كان الشخص يميل إلى الإستلقاء على ظهره مع رفع الذراعين أو أحدهما بجانب الرأس فهذا يدل علي شخصية قوية قد تصل ثقته بنفسه في بعض الأحيان حد الغرور. معتد بذاته وتصيبه نوع من الأنانية. أما إذا كان الشخص يميل الى النوم علي ظهره مع ثني ركبتيه ورفع احد الذراعين نحو الرأس وترك الآخرى إلى جوار الجسم فهذا يدل على شخص يتصف بنوع من اللامبالاة وعدم الجدية أو شخص يعاني من عدم الإهتمام بشئ محدد ولا يرتبط بشئ بقوة. وأخيرا إذا كان الشخص يستريح بالإستلقاء على ظهره مع وضع الذراعين اأو أحدهما على صدره فهذا يدل على شخص متحفظ وهادئ ومرتاح البال.



4-تبدو واثقًا بنفسك؟

تعتبر الثقة بالنفس، أحد أهم المهارات التي يجب على كل شخص امتلاكها اليوم. فسواء على الصعيدين الشخصي أو المهني، فإن الثقة بالنفس عامل أساسي للنجاح في شتى المشاريع. إضافة إلى ذلك، فإن الكثير من المواقف والتجارب تتطلب منك أن تظهر هذه الثقة واضحة عليك، وأن تقنع الأشخاص من حولك بقوة هذه الثقة. أحد هذه المواقف الهامة مقابلات العمل على سبيل المثال. بعض الخطوات البسيطة كافية لإظهار ثقتك بنفسك كاملة، اكتشفها في هذا المقال.

الثقة بالنفس : كيف تبدو واثقا بنفسك ؟

القاعدة الأولى: والتي لا غنى لك عنها لإظهار ثقتك بنفسك هي: «ثق بنفسك فعلا». عليك أن تطرح على نفسك هذا السؤال: إن أنت لم تصدق بأنك متمكن، مستقل، وموهوب، فكيف سيصدق ذلك الآخرون؟ عليك أن ترسخ في ذهنك بأنك شخص مميز، وأن تقوم بتقدير نفسك وتثمن مهاراتك وقدراتك، فإذا كنت أنت متأكدًا من ذلك، فسيسهل عليك إقناع الآخرين بعدها. لا تنس بأن لكل الناس عيوبهم، فلست إذن بحاجة إلى التركيز على عيوبك، ركز بالمقابل على مميزاتك، فلديك الكثير منها.

القاعدة الثانية: وهي تلخص تقريبًا كل القواعد: تحكم في لغتك الجسدية. فلغة الجسد بليغة جدًا في تصوير إيجابياتك وسلبياتك، فإذا

استطعت التحم فيها، وإبراز الجانب الإيجابي من شخصيتك، وإخفاء السلبي منها، فلن يكون لأي أحد من حولك شك في قوة ثقتك بنفسك. التحكم في اللغة الجسدية يشمل تقريبا كل جسدك، فلكل عضو دوره الفعال في رسم صورتك.

بداية يجب التركيز على عدم التوتر، وإخفاء كل حركة من شأنها أن تعطي الإنطباع بذلك. ردة فعل الجسد تجاه التوتر تختلف من شخص لآخر، إذ يوجد من ترتعش بعض أطرافه، في حين يقوم البعض بالشد على يديه، أو مداعبة شعره بإستمرار، أو التمتمة أثناء الكلام... ألخ. كل هذه المشاكل يظن البعض أنها حتمية وأنها جزء من شخصيته، وهو خطأ كبير. يجب عليك أن تعالج هذه الحركات وأن تصبر على ذلك حتى تحسن من ردة فعل جسدك تجاه التوتر. فالمظهر الهادئ والمتزن أبرز العلامات الدلة على الثقة بالنفس.

أمر آخر يجب العمل عليه، هو مظهرك بصفة عامة. ومرة أخرى، يجب عليك الإقتناع بأن ما أنت عليه قابل للتغيير إذا ما قمت بمجهود كاف. حسن طريقة وقوفك ومشيك، فليس محكوما عليك أنت تقف بإعوجاج، أو أن تمشي بتراخ. تحكم أيضًا في وضعية أكتافك، احرص دائمًا على سحبهما إلى الخلف والأسفل كلما استطعت. أجعل صدرك شامخا ونظرك مستقيمًا، وحافظ على هاته العادات حتى ترسخها في شخصيتك.

أمر آخر ينصح به، هو التصرف بروية ورزانة. تجنب التسرع والإندفاع في معاملاتك وحركاتك. أبطئ حركاتك قدر الإمكان، دون

مبالغة طبعًا، فالتحرك بسرعة كالكلام بسرعة أمور تظهر نقص الثقة بالنفس. كذلك ينصح بالتحكم في مستوىٰ صوتك، واستعماله حسب الحاجات والمواقف. فالتحدث بوصت خافت أثناء مقابلة عمل علىٰ سبيل المثال، دليل واضح علىٰ نقص الثقة بالنفس، وبالمقابل فالحديث بصوت عال في مواقف أخرىٰ يوحي بقلة الإحترام.

كذلك يجب التحكم في نظرات العينين. فالنظر المباشر تجاه الأشخاص أثناء الحديث معهم يعكس مدىٰ ثقتك بنفسك، في حين يظهر التوتر واضحًا حين تنظر في كل مكان عدىٰ عيني محاورك.

في الأخير، أحد أهم العلامات علىٰ الثقة بالنفس، وربما كان أبسطها، هو ابتسامتك. لا تحرم الآخرين من مشاهدة ابتسامتك أثناء الحديث معهم، فهذا الأمر سيجعلهم أكثر راحة معك، وبالتالي سيعطيك ثقة أكبر في التعامل معهم.



5- تعرف شخصيتك من أول الحروف في اسمك ؟

تقول الحكمة القديمة «لكل امرؤا من اسمه نصيب» ونحن نقول لكل إنسان من حرف اسمه الأول دليل ونصيب. كيف ذلك؟

سنعرض لحروف أسمائنا العربية الأولىٰ وهي الحروف الأبجدية

الثمانية والعشرون ومع كل حرف سنعرض دلالته والصفات التي يتصف بها من يبدأ اسمه بحرف منها. إذا كنتم لا تصدقون أن للحرف كل هذه الأهمية فأدعوكم فقط أن تحكموا على الأمر بعد قراءة المقالة ولا تتعجلون الحكم فربما وجدتم ما يدعوكم للتفكير والتأمل ومن ثم التصديق. تعالوا نبدأ من حرف الألف وصولا إلى الياء.

اعرف شخصيتك من أول حرف في اسمك

- **حرف الالف**

الأسماء مثل أحمد أمير أمجد أيمن أسامة وغيرها يتميز أصحابها بالعملية والواقعية هم أشخاص يندر أن يكونوا رومانسيين. مخططون بارعون لمستقبلهم لكن يعيبهم قلة الصبر والتسرع في انتظار النتائج. طبعهم رزين وجذاب وطبعهم هادئ يميل إلى الهدوء الحذر. ودودين لكن لا يحتفوا بالضيف بشكل مبالغ فيه. لا ينافقون أحد حتى لو لهم عنده حاجة. أشخاص متفتحون ومهذبون ولكن يتعاملون مع الغير بقلة إهتمام تظهر واضحة في حالة انشغالهم بشئ يقومون به. شخصيات قنوعة ولكن أنانية وذاتية بعض الشئ. يجب أن يعلموا أن الحب أساسي في حياة الإنسان وهم لا يهتمون بذلك.

- **حرف الباء**

الأسماء مثل بهاء باهر بهي براء بيومي وغيرها يتميز أصحابها أنهم أشخاص رومانسيون وقلبهم عامر بالحب لكل من حولهم سواء

أحباب أو أصدقاء أو أهل. يتقنون تدليل أحبائهم وتعبيرهم عن مشاعرهم رائع. لديهم من الصبر والجلد ما يواجهون به مشاكلهم بإحتمال يحسدون عليه. يعانون من سذاجة في بعض الأمور لأن أحكامهم دائمًا يشوبها تدخل العاطفة.

- **حرف التاء**

الأسماء مثل تامر تيم وغيرها يتميز أصحابها برهافة الحس والرومانسية الحالمة. انفعاليين بطبيعتهم وأحيانًا كتومين وانفعالتهم لحظية وتكون في وقت الضغط الشديد أو مع شخص يرتاحون إليه ويثقون فيه. يتعلق بالمثل العليا ويهتم بالمثاليات والأجواء الحالمة. خيالي جدًا هذا الشخص وقد يهرب من واقعه مرارًا ليفرج عن نفسه في خيال افتراضي له وحده. يحافظون على علاقتهم بالآخرين ويحرصون على استمرارها. يعانون في التعبير عن أنفسهم إلا أنهم في الغزل بارعون. يتمسكون بأرائهم ويعاندون الغير في تحدي لإثباتها والدفاع عنها. لا يهتم أصحاب الأسماء التي تبدأ بحرف التاء بالنصائح التي تقدم لهم ويتعاملون معها بإستخفاف.

- **حرف الثاء**

الأسماء مثل ثامر وثروت وثناء وغيرها يتميز أصحابها بحالة من الثراء المعنوي والنفسي فهم أهل عزة وكبرياء. يعتزون جدًا بأنفسهم ولا يكابرون في الخطأ بل يعتذرون بكل بساطة ولكن لا يرون في الإعتذار انتقاصًا من كرامتهم بل تعزيزًا للصورة التي يحبون أن يظهروا دائمًا بها.

كلاسيكيين جدًا في ذوقهم وفي بيوتهم. قد يكونوا رجعيين بعض الشئ ولا يتقبلون الأشياء الحديثة على إطلاقها.

- **حرف الجيم**

الأسماء مثل جمال جاهين جميل وغيرها يتميز أصحابها بالعقلانية والقيادة وحب الجمال وتذوق الموسيقي. من الصعب إقناعهم بشئ جديد يجهلونه أو يبدون اعتراضًا عليه. من الصعب إرضائهم بشئ لانهم يبحثون دائمًا عن الأكتمال وهو يقينا غير موجود. أغلبهم يعانون من الوسواس لأنهم دقيقيين جدًا لدرجة مرهقة. حساسون للغاية والعاطفة تلعب دور في حياتهم وتتدخل في قرارتهم واختيارتهم. يتحمل المسئولية ويتقبلها طائعًا. أشخاص نشيطون ويكافحون من أجل من يحبون.

- **حرف الحاء**

الأسماء مثل حامد حازم حسام حُسنة وغيرها يتميز أصحاب هذه الأسماء التي تبدأ بالحرف الحار «الحاء» وهو حرف الحرارة والحريق والحب والحر والحمية والحرقة.....هل تلاحظون شيئًا؟ هل تلاحظون أن حرف الحاء يبدأ كل لفظ به دلالة عن معنى فيه حرارة واشتعال! امسكوا ورقة وقلم واكتبوا كل كلمة تأتي في خيالكم تبدأ بحرف الحاء وستجدون العجب. أصحاب الأسماء التي تبدأ بهذا الحرف انفعاليون ويصيبهم الملل دائمًا. هم شعلة من النشاط والإثارة ويحبون الإنطلاق والتحدي. يعيبهم ضعف القدرة على الصبر والمثابرة. في الحب هم المحبين المتيميين الذين يتصرفون بجنون من أجل من يحبون.

- **حرف الخاء**

الأسماء مثل خليل خيري خالد وغيرها يتميز أصحاب هذه الأسماء بالطيبة والحذر في نفس الوقت. هم أشخاص يعانون غالبًا من الوحدة بالرغم من تعدد الناس حولهم. لديهم فكرة وهدف يهتمون به ويشغلهم عن أي شئ آخر. الرجال من هذه الأسماء يميلون إلى الجنس اللطيف ويحبون النساء جدًا. يتميزون بخفة الدم وقوة الشخصية.

- **حرف الدال**

مثل الأسماء دهب داني وغيرها يتميز أصحاب هذه الأسماء بالإندفاع والتهور بعض الشئ. يتورطون في الحب كثيرًا ومن النوعيات التي تصيبها الحب من أول نظرة. لديهم استعداد دائم للتورط في علاقات عابرة. يهتم جدًا بالغير ولا يهتم بنفسه كثيرًا. صديق ممتاز وإذا اكتسبت ثقته لن تجد صديقًا أفضل منه. يعيبه أنه يفهم الحب إمتلاك للحبيب ويعيبه الغيرة الشديدة على من يحب. طباعهم حادة ومتحررين من أي قيود وهذا قد لا يريح البعض.

- **حرف الذال**

الأسماء في هذا الحرف عربيًا نادرة وقد لا تسعفك الذاكرة بإسم يبدأ بالحرف ذال ولكن يتميز أصحابها بحب الإثارة الميل بشدة إلى المغامرة والإنطلاق والمقامرة. يعيبهم الإعتماد على الحظ في أغلب الامور. هم محظوظون بعض الشئ لكن الحظ لا يقف مع الشخص كل مرة. موهوبيين وبارعيين ويستطيعون القيام بأكثر من عمل في وقت واحد.

- **حرف الراء**

الأسماء مثل رامي رهف رجب وغيرها يتميز أصحابها بالأدب الرفيع والسلوك القويم والنبل في الأخلاق. معتدلون في تصرفاتهم ومعاملتهم مع الآخرون. يبحث عن العلاقات التي تبني على أساس من التوافق العقلي قبل التوافق العاطفي. الإنجذاب الحسي والعاطفي يقل درجة لدى هؤلاء الأشخاص. يحاول إثبات نفسه ويحقق النجاح دائمًا. يتمتع بالعقلية المتفتحة وقبول الأراء الأخرى حتى المختلفة مع رأيه. ويتميزون بالرومانسية أيضًا.

- **حرف الزال**

الأسماء مثل زاهي زينب وغيرها يتميز أصحابها بالرومانسية والشاعرية لكن يعانون في التعبير عن عاطفيتهم وأحاسيسهم للآخرين. يسعون إلى إرضاء الأحباء بكل ما أوتوا من قوة وسبل. هم يرون أنفسهم وكأنهم المنقذ الحريص على من يحب والحامي لا منهم وأمانيهم.

- **حرف السين**

الأسماء مثل سامي سيد سمير وغيرها ويتميز أصحابها بأنهم أشخاص إجتماعيون نشطون محبون للإختلاط بالناس من كل شكل وكل لون. لا يحبون العزلة والوحدة. الحياة العاطفية سر من أسرار الإستقرار النفسي لهؤلاء الأشخاص. الحبيب محور حياتهم فهو الصديق والحبيب والأب والأم. أشخاص شديدو الحساسية أي كلمة ممكن أن

تتسبب في جرحهم وإيلامهم وأقل كلمة تشجيع تحدث معهم الفارق.

- **حرف الشين**

الأسماء مثل شاكر شاهين شمس وغيرها يتميز أصحابها بالمكانة والشموخ. أغلبهم يتولى مناصب تتطلب حس قيادي واضح. شخصيتهم قوية ويضمرون القدرة على الإيذاء لمن يقترب من الخطوط الحمراء التي يحافظون عليها دائمًا. مقدساتهم وخصوصياتهم خط أحمر. يقدرون النبل والفضيلة جدًا حتى لو لم يتصفوا بها.

- **حرف الصاد**

الأسماء مثل صلاح صابر صهيب وغيرها ويتميز أصحابها بالغني من دوافع الخير وتقديم العون. لا يتأخرون في خدمة الغير مهما كلفهم الأمر. تشعر وكأنهم خلقوا لخدمة الناس. يتميزون بالكرم والبذخ أحيانا ولذلك لا يتمتعون بمعيشة مريحة ويتعرضون لأزمات مالية كثيرة.

- **حرف الضاد**

الأسماء في هذا الحرف نادرة جدًا بالرغم من أنه الحرف المميز للغتنا العربية فهي لغة الضاد. ولكن إذا سمي أحد بإسم يبدأ بحرف الضاد يتصف بالأصالة والرصانة.

- **حرف الطاء**

الأسماء مثل طاهر طه طارق وغيرها ويتصف أصحابها بالنقاء

وبياض القلب وصفوه. أغلبهم حماسيون للغاية ويقطعون بالرأي في كل شئ دون رؤية وإعادة نظر. البعض يعيب عليهم بعض العصبية والإندفاع ولكن هم فعلا طيبون القلب.

- **حرف الظاء**

الأسماء مثل ظاهر ظافر وغيرها وهي كما تشعرون من الأسماء تدل على شخص يلازمه الربح والمكسب والفوز. هم أشخاص لا يريحهم إلا الإنجاز ولا يعيبهم إلا العملية الشديدة وعدم الإهتمام بالعاطفة. طموحهم كبير ويسعون دائمًا لتحقيقه.

- **حرف العين**

الأسماء مثل عادل عابد عدي عمر وغيرها وهي أسماء يتصف أصحابها بحب العدل والرحمة على الضعفاء والقسوة مع غلظاء القلب. يحبون الحكم بين الناس والتوفيق بينهم. متواضعون للغاية ولا يعيبهم إلا بعض الإندفاع أحيانًا.

- **حرف الغين**

الأسماء مثل غازي وغيرها وهي أسماء يتصف أصحابها بالغموض والتستر والخصوصية تعني الكثير بالنسبة لهم. يحافظون جدًا على أسرار الأصدقاء. يستقلون عن الأهل مبكرًا. يهاجمون أي شخص يسخر من أفكارهم.

- **حرف الفاء**

الأسماء مثل فريد فهمي وغيرها وهي أسماء يتصف أصحابها بالمثالية العاطفية. إستعراضيين بعض الشئ وسطحيين ولا يبحثون ويفكرون كثيرًا في عمق ومعني الأشياء. يعيبهم الحكم على الأشياء بمظاهرها. يتصفون أيضًا بالإسراف وأغلب مصاريفهم على أناقتهم وملابسهم.

- **حرف القاف**

الأسماء مثل قمر قابيل وغيرها ويتصف أصحاب الأسماء التي تبدأ بهذا الحرف ببهاء الطلة حسن الخلقة. يتميزون بالشجاعة ولكن يعيبهم الطمع والإهتمام بما في أيدي الغير أكثر من التفكير فيما في أيديهم. طموحين جدًا ولا يكابرون في حالة الخطأ.

- **حرف الكاف**

الأسماء مثل كامل كريم كرم وغيرها ويتصف أصحاب هذه الأسماء بالإنطواء وحب العزلة حساسون للغاية وعطوف على الغير. أصحاب عقلية تجارية لا تضاهي فهم يتقنون لعبة البيع والشراء. يتصفون بالأمانة والشجاعة. كرماء جدًا لكن لا يسرفون.

- **حرف اللام**

الأسماء مثل لبيب لطيف وغيرها ويتصف أصحابها بالرومانسية واللطف والرقة في التعامل مع الآخرين. أذكياء جدًا عاطفيًا وإجتماعيًا.

يتميزون في إتقان اللغات الأجنبية عن أقرانهم.

- **حرف الميم**

يبدأ بها كثير جدًا من الأسماء والسبب المنطقي أنها من أسهل الحروف نطقًا فالطفل الصغير ينطق هذا الحرف بدون الحاجة لأسنان فمن الوارد أن ينطقه قبل خروج الأسنان والسبب الآخر أنه حرف بسيط ونطقه يناسب معاني كثيرة. أشهر الأسماء التي تبدأ بحرف الميم محمد محمود مصطفي مريم مروة وغيرها. يتصف أصحاب هذه الأسماء بالرومانسية والخجل والتواضع. يهدفون في كل شئ إلى الكمال ولذلك لا يعجبهم أي شئ بسهولة. يعيبهم الإنتقاد الكثير. ويعيبهم بعض الشئ نوع من الأنانية وحب الذات.

- **حرف النون**

هو الحرف الذي أقسم الله به في القران في سورة القلم. وبعض الأئمة فسروه بأنه يرمز للحوت الذي ابتلع سيدنا يونس في بطنه في البحر. يبدأ به أسماء مثل نبيل نهي نرمين وغيرها. يتصف أصحاب هذه الأسماء بالخيالية وسعة الصدر. حالمون بطبيعتهم ودموعهم قريبة. يؤمنون بالحرية ويدافعون عنها.

- **حرف الواو**

الواو عندما نستخدمها كحرف جر تستخدم للربط بين كلمة وكلمة أو بين جملة وجملة. هل في هذا دليل على شئ؟ نعم كل اسم يبدأ بحرف

الواو يعطي صاحبه ميزة الربط بين الأشياء فعقله مدرب على الربط بين الأفكار وتحليلها بدقة. يتميزون في التواصل والإستعلامات ومجال المعلومات. من نماذج الأسماء التي تبدأ بحرف الواو وليد وائل.

- **حرف الهاء**

ينطبق عليها نفس مواصفات الأسماء التي تبدأ بحرف الألف.

- **حرف الياء**

أسماء مثل ياسر يونس وغيرها. يتميز أصحابها بالإستقلالية والإسلوب الخاص في إدارة الأمور. يغلب عليهم الطابع الرومانسي في الحب والتعبير عن الحب. سريع التأثر بالأشياء والمواقف.

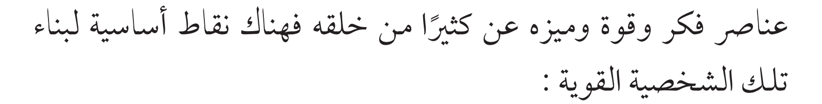


6- صاحب شخصية قوية ؟

ما معنى بناء شخصية قوية ؟ الشخصية بالنسبة لأي فرد هي مجموعة من الصفات الإجتماعية والعقلية والنفسية لهذا الشخص وهي أيضًا مجموعة من السلوكيات والطباع التي تميزه عن أي فرد آخر .

كيف تقوم ببناء شخصية قوية لنفسك ؟

يجب أن تعلم أنك شخص ذو أهمية وصاحب رأي أوجد الله فيه



عناصر فكر وقوة وميزه عن كثيرًا من خلقه فهناك نقاط أساسية لبناء تلك الشخصية القوية :

- أجعل علاقتك بالله قوية قبل كل شيء فهذا هو أساس بناء شخصية قوية ومؤثرة ويزيد من الثقة بالنفس بصورة كبيرة .

- دائمًا كن واثقًا في قدراتك الشخصية ومهاراتك التي تميزك عن غيرك فهي تزيد من بناء شخصيتك الخاصة بك .

- يجب عليك أن تتحمل مسئولية نفسك فالناجحين دائمًا لديهم صفة تشترك بينهم وهي الشعور بتحمل مسئولية أنفسهم ويجب أيضًا التخلي والبعد عن العادات السيئة والسلبية والتحلي دائمًا بالصفات النبيلة الإيجابية فى حياتك فذلك من الأشياء المهمة التي تساعد على تنمية الثقة فى النفس وتحمل مسئولية نفسك .

- يجب أن يكون لديك مبادىء راسخة وسديدة ومعتقدات سليمة قوية تمشي عليها في حياتك اليومية وتتعامل من خلالها مع الآخرين من حولك .

- يجب أن يكون لك رأي خاص بك وتبديه للآخرين ويكون ذلك الرأي متوافقا مع مبادئك .

- يجب أن تكون شخص من أصحاب العزيمة القوية والنية الصادقة فالعزيمة والإصرار على النجاح من أسس بناء الشخصية القوية.

- التحلى بالصبر والتحمل : فى المواقف الصعبة تحلى دائمًا بالصبر

والتحمل وعدم الغضب فذلك من دلائل الشخصية القوية فلو غضبت بسرعة دون تحمل أو صبر منك فذلك يكون سبب في ضعف الشخصية .

- يجب أن تفكر جيدًا في حديثك مع الآخرين قبل التحدث به والتأني قبل أن تقول كلام ربما تأثر سلبًا على علاقتك بالآخرين وشخصيتك الخاصة بك ويجب أيضا الإستماع للآخرين جيدًا وتفكر في كلام غيرك قبل أن تقتنع به .

- ضع لنفسك خطط تمشي بها في حياتك الشخصية وأهداف حقيقية تسعى وراء تحقيقها .

- عند التحدث مع شخص أمامك قم بالنظر إلى عينيه مباشرة فذلك يدل على قوة شخصيتك ولباقتك في الحديث والإهتمام بمن يحاورك.

هناك علامات تدل على أن الشخص ذو شخصية قوية منها:

- صاحب الشخصية القوية دائمًا منسجم مع الآخرين وعلاقاته حسنة بهم ويكون له علاقات جيدة وحسنة بغيره من الناس دون ملل منهم .

- دائمًا يكون له القدرة على إجراء إصلاحات في البيئة التي يعيش بها ويكون له دور مؤثر في تلك الإصلاحات .

- صاحب الشخصية القوية دائمًا يكون متنزن نفسيا ولا ينفعل بسهولة لمجرد رؤية شيء أغضبه بل يمتص غضبه ويكون لديه صبر وتحمل للموقف الذي يواجهه.

وهناك أيضًا علامات وسمات تكون لدى ضعيف الشخصية منها:

- دائمًا الضعيف الشخصية هو شخص متقلب المزاج وغير ثابت فى معاملاته مع الناس .

- ليس هناك توافق إجتماعى جيد بينه وبين المحيطين به من الناس فلا تكون هناك علاقات مترابطة وجيدة تربطه بالآخرين من حوله .

- لا يستطيع أن يوفق بين ماضيه ومستقبله وحاضره .



7-مبدعا وتنمي قدراتك الإبداعية ؟

أبدع .....أنت انسان:

الإبداع في حد ذاته هو الخروج عن المألوف والتحرر من قيود المكان والزمان، وعن الأفكار التي تستقر بتفكير وعقول الناس وكثيرًا مايواجه المبدع صعوبات كثيرة سواء كان إبداعه هذا في بعض الفنون أو في التجارب العلمية ويقاومه الناس ويأخذ وقتا طويلا حتى يقنعهم ويتقبلوا هذا الإبداع فنجد أن كثيرًا من الجدال والنقاش أثير حين أكتشف العالم «جاليليو» أن كوكب الأرض يدور حول الشمس وليس العكس.

صفات المبدع :

- نسبة ذكاءه مرتفعة، مرن ويمتلك إحساس كبير بالأشياء والمشكلات وله القدرة على تخطي الصعاب.

- يقبل التحدي ويثابر عند علاج المشكلات .

- يميل إلى الأشياء المركبة والمعقدة التي تحتاج منه إلى تفكير وليس الأشياء السهلة.

- مستقل واثق من نفسه، يعتمد عليه ،يحب المخاطرة ولكن بحساب.

- دائمًا يسعى لكشف الحقائق.

التفكير الإبداعي

والتفكير الإبداعي يعني الخروج عن المعتاد وإيجاد أشياء على غير مثال وحين نجد أن كل ماحولنا في الطبيعة يؤثر على المبدع فيتأثر بها وبكل شئ موجود فيها.

فنجد مثالا : الطائرة إختراع خطير وأعتبر إبداع عظيم في صناعته حيث تأثر الإنسان بالطبيعة فنجد جسم الطائرة الخارجي والإجنحة تشبه الطائر، مروحة الطائرة تشبه في تكوينها مروحة الباخرة حيث نجد تأثير الطبيعة أيضًا في تصنيع الباخرة حيث تقوم المروحة هذه بوظيفة الزعانف التي تحرك الإسماك عكس تيار الماء وهذا مايحدث تمامًا في الباخرة ونجد أيضًا آلة التشغيل في الطائرة تشبه في التركيب آلة السيارة .

فالطائرة في مجملها نتجت بعد الكثير من التأليف بين أشكال

ووظائف مختلفة حتى تكون هذا الإبداع والشكل النهائي لها وأصبحت لها شكلها ووظيفتها الخاصة .

الإبداع قدرة : تنمية القدرات الإبداعية

وبما أنه توجد حقيقة لابد إلا نغفل عنها وهي أن تقدم المجتمعات يرتبط إرتباطًا وثيقًا بالتفكير الإبداعي وكما سبق قوله أن الإبداع قدرة فلابد من تنميتها واستغلالها لإبداع الكثير والكثير ومن المقومات التي تجعل الإنسان قادر على تنمية قدراته الابداعية:

١ – أن يكون العقل لا يستقبل فقط وإنما يتساءل دائمًا لمعرفة أصول الأشياء وهو الذي نسميه الشغف والفضول المعرفي.

٢– أن يمتلك الإنسان الحرية في التفكير دون الضغط عليه أو التأثير بالمؤثرات الخارجية التي بالطبع تؤثر بالسلب على تفكيره بما فيها المؤثرات التي مصدرها العادات والموروثات الثقافية والفتاوى الدينية.

٣– تنشيط القدرة على التحليل والتفسير للأشياء والقدرة على ابتكار أفكار جديدة.

٤– تنمية وتنشيط دافع الإنجاز عند الشخص وكذلك النقد الذاتي وأن تزيد ثقته بنفسه دون الغرور.

٥– تنمية القدرة على التفكير العلمي فالعلم أساس كل شئ وبه تتقدم المجتمعات والدول.



8- أعرف إن كانت ذاكرتي قوية ؟

الذاكرة التي سوف نقيسها بالإختبار الآن هي الذاكرة القريبة. الإنسان لديه في المخ مركزين من المراكز التي تتحكم في الذاكرة هما مركز الذاكرة البعيدة وهي أعمق وأكثر رسوخًا وحتي إذا مرض الإنسان بداء الزهايمر فلا يتأثر مركز الذاكرة البعيدة أبدًا. والمركز الثاني هو مركز الذاكرة القريبة وهو الذي يسجل كل ما يحسه ويلمسه ويشمه ويراه ويسمعه الإنسان كل لحظة .إهتمامنا في هذا الإختبار بالنوع الثاني من الذاكرة وهي الذاكرة الحاضرة أو القريبة. لنقرب الأمر بدون متاهات فالذاكرة القريبة هي الذاكرة والذاكرة البعيدة هي الذكريات.

سنبدأ الآن الإختبار وهو عن «مقياس قوة الذاكرة»......نبدأ

هل تنسى مكان ركن السيارة؟

أ - نعم.

ب – أحيانا.

ج - لا.

هل تنسى رقم تليفونك المحمول؟

أ – نعم.

ب – أحيانا.

ج – لا.

هل خرجت بالسيارة وعدت مشي على الإقدام ونسيتها؟

أ – نعم.

ب – لا أدري.

ج – لا.

هل تنسى اسم أقرب جيرانك؟

أ – نعم.

ب – أحيانا.

ج – لا.

هل تنسى مواعيد سداد الفواتير؟

أ – نعم.

ب – لا أدري.

ج – لا.

هل تنسى تسديد ديونك؟

أ - نعم.

ب - لا أدري.

ج - لا.

هل تنسى مكان مفاتيحك؟

أ - نعم.

ب - لا أدري.

ج - لا.

هل تضيع أمتعتك كثيرة؟

أ - نعم.

ب - لا أدري.

ج - لا.

هل حدث أن أرتديت شرابين مختلفين في اللون؟

أ - نعم.

ب - لا ادري.

ج - لا.

غالبًا تنسى أحلامك بعد الإستيقاظ.

أ - نعم.

ب - لا أدري.

ج - لا.

تتجاوز المكان الذي كنت ذاهبًا إليه وتتذكر بعد أن تتجاوز مكانه.

أ - نعم.

ب - أحيانا.

ج - لا.

هل نسيت عنوانًا ما؟

أ - نعم.

ب - لا أدري.

ج - لا.

هل تضل الطريق دائمًا عند السفر لقضاء أجازة؟

أ - نعم.

ب - لا أدري.

ج - لا

هل نسيت رقم سيارتك؟

أ – نعم.

ب – لا أدري.

ج – لا.

هل فقدت بطاقة ATM الخاصة بك قبل ذلك؟

أ – نعم.

ب – لا أدري.

ج – لا.

هل صادفت يومًا ونسيت أي يوم من أيام الإسبوع تعيشه؟

أ – نعم.

ب – لا أدري.

ج – لا.

تنسى مواعيدك في أحيان كثيرة.

أ – نعم.

ب – أحيانًا.

ج – لا.

تختلط عليك أسماء بعض الأشخاص.

أ – نعم.

ب – لا أدري.

ج – لا.

فقدت بطاقتك الشخصية أو رخصة قيادتك قبل ذلك.

أ – نعم.

ب – لا أدري.

ج – لا.

نسيت تليفونك الجوال في مكان ما قبل ذلك.

أ – نعم.

ب – أحيانا.

ج – لا.

فقدت ساعتك قبل ذلك.

أ – نعم.

ب – لا أدري.

ج – لا.

لا تتذكر أيام الأعياد الموسمية.

أ - نعم.

ب – لا أدري.

ج - لا.

هل تضطر إلى كتابة قائمة بما تود شرائه قبل الذهاب للسوق؟

أ - نعم.

ب – أحيانا.

ج - لا.

بعد نهاية الإختبار ضع في ورقتك التي أمامك الدرجة التي تناسب الحل الذي اخترته بالنظام الآتي:

- **الإجابة أ = 3 درجات**
- **الاجابة ب = درجتين**
- **الإجابة ج = درجة واحدة**

ثم اجمع درجاتك عن كل الأسئلة وانظر في التصنيف الأتي واعرف شخصيتك وصفتها.

إذا كان مجموع درجاتك بين (23-33):

أنت شخص قوي الذاكرة ويعتمد عليك جدًا.

إذا كان مجموع درجاتك بين (33-53):

أنت شخص ذاكرتك في الحد المعقول.

إذا كان مجموع درجاتك بين (53- 69):

ذاكرتك ضعيفة وتحتاج إلى مراجعة الطبيب فقد يصف لك أدوية تحتوي علي الزنك وينصحك بالإكثار من تدريبات الذاكرة ومن تناول وجبات أسماك بحرية.



9- موهبتي وما أبدع فيه؟

أحيانًا وفي كثير من الأوقات نجد أن هناك شخصيات موهوبة وشخصيات مرموقة تعجب بها ومن ثم تحاول أن تعرف ماهو السر في هذه المواهب لديهم فمن ثم نبحث عن مؤهلاتهم الثقافية والعلمية

ومن ثم نجد شيئًا غريبًا وهو أن مواهبهم الشخصية مختلفة تمام وليس لها علاقة أو أي صلة بمؤهلاتهم العلمية والثقافية إذن فهناك سر وراء مواهبهم وقدرتهم على الإبداع .

فلكي تستطيع أكتشاف ماهي موهبتك أو مايمكنك أن تكون مبدع فيه هناك كثيرا من الأشياء التي يمكن أن تساعدنا لإكتشاف موهبة الإنسان :

كيف أعرف موهبتي :

- يجب أن تكون قنوع وراض عن أمور حياتك .
- حب الإستطلاع والرغبة والإرادة لمعرفة الجديد .
- يجب أن تعرف ماهي المواد الدراسية المحببة والمفضلة بالنسبة لك .
- يجب أن تقوم بالمشاركة في أمور الحياة وتكون إنسان ذات تفاعل في المجتمع .
- يجب أن تقوم بإستغلال موهبتك في خدمة المجتمع وخدمة غيره فهذا يساعدك في أكتشاف الكثير من المواهب الدفينة الأخرى .
- يجب أن تقوم بكتابة وتدوين ما تقوم به وما تتميز بها حتى تكون مرجعًا جيدًا له .

- حاول أن تقوم بالتفكير جيدًا فيما مضى لك من مواهب من أيام الصغر مثلا إذا كنت من الصغر تحب الرسم أو تحب إلقاء الشعر أو ما تتميز به فحاول أن تحدد ماهي الأشياء والمهارات التي كنت تتميز بها عن كثيرًا من غيرك منذ صغرك .

- حاول أن تقوم بإسترجاع ماكنت تقوم به أيام الطفولة وماكنت تهواه .

- حاول أيضًا أن تتذكر ما هي إبداعاتك وما كنت تتميز به أيام الجامعة وفي الكبر.

- إدراك ما تقوم به في أوقات فراغك، مثلا في أوقات فراغك تقوم بممارسة كرة القدم كهواية وتتميز بها عن كثيرًا من غيرك إذن فهذه هواية يجب استغلالها جيدًا وغيرك يتميز بقضاء وقت فراغه في الرسم ويتميز به عن غيره إذن فهذه هواية فكل منا له مايميزه عن غيره ولكن كثيرًا منا لا يعرف ماتميز به عن غيره .

- حاول أن تقوم دائمًا بتنمية موهبتك ومهاراتك فعلى سبيل المثال، إذا كنت شخصًا موهوبًا بكتابة المقالات فأجلس مع نفسك كل يوم وحاول كتابة عدة مقالات ولو أسطر قليلة من أجل تنمية تلك المهارة فمع الوقت تستطيع تنمية موهبتك وأستغلالها أحسن استغلال .

- حدد موهبتك، وهذه نقطة مهمة جدًا، لأن تحديد الموهبة التي ستتخصص بها سيجعلك مركز غير مشتت، وهذه الموهبة أنت من يحددها لنفسك لأنك تعرف ماهي إمكانياتك ومواهبك التي يمكن أن تقوم بالإبداع بذلك المجال الذي تهواه .

واعلم أن لكل مجتهد نصيب فالمبدعون والموهوبون لم يصلوا إلى ما هم عليه الآن إلا بالإجتهاد ليل نهار لذلك يجب أن يكون هناك جهد متواصل ومثابرة لتنمية تلك الموهبة التي تحتضنها، فهناك مقولة معروفة تقول أن العلماء ٪2 موهبة و 98 ٪ جهد فليس هناك نجاح يأتي من فراغ بل وراء كل نجاح تعب وجهد للحصول على هذا النجاح. وعند قراءه عالم مثل «أحمد زويل» تعرف كمية الجهد والتجارب التي قام بها للوصول إلى هذه الموهبة والمكانة .

حقائق كفيلة بأن تتعرف أكثر على نفسك

ألم تتسائل يوما إذا كان ذلك الجسد الذي تعيش بداخله طيلة حياتك قد يخفي عديد الحقائق !! ألم تتسائل يومًا عن الأسرار التي قد يخفيها بين طياته والتي قد لا تكون على علم بها ! في الحقيقة فإن جسمك يخفي العديد من الأشياء الغامضة والمشوقة التي يجب عليك أن تعلمها لذلك قمنا بإستخراج 9 حقائق لا تعرفها عن نفسك، 9 حقائق كفيلة بأن تساعدك على التعرف أكثر على نفسك ...

9 حقائق لا تعرفها عن نفسك

1 . بقايا ذيل :

مما لا تعرفه عن نفسك هو أنك تمتلك بقايا ذيل : يبدو هذا غريبًا للغاية ولا شك أن الكثير فيكم قد صدم بهذه المعلومة، وبالفعل، فإن العلماء لاحظو أن الإنسان يمتلك بقايا ذيل في آخر عموده الفقري

ولكن هذا الذيل كان يوجد بالكامل لدى الجنين، بحيث يملك الجنين ذيلا صغيرًا وهو في بطن أمه ولكنه يتلاشى تدريجيًا مع نموه وإقترابه لمرحلة الولادة .

2 . ضروس العقل :

مما لا تعرفه عن نفسك أن ضروس العقل تعتبر من الأعضاء التي لا نحتاجها فهي تسبب لنا المشاكل وتجعل المساحة داخل الفم ضيقة للغاية مما يسبب الإزعاج لعديد الأشخاص، والسبب في ذلك يعود إلى ملايين السنين بحيث كان الإنسان القديم يتناول لحم الحيوانات وهو ما جعل من تركيبة الفم تتغير وتصبح لما عليه الآن.

3 . كيف تتذكر الماضي :

هل حاولت يوما أن تتذكر شيئًا أو حدثًا كاملا وقع في الماضي ولم تستطع ذلك، إنه ليس بالأمر الصعب بتاتا فمن الحقائق التي لا تعرفها عن نفسك هو أن ذاكرتك تستعيد نشاطها بمجرد وجود الجسم في وضعية وفي مكان مماثل للمكان الذي حدثت فيه تلك الواقعة التي تريد تذكرها .

4 . جسمك يفقد بعض العظام

مما لا شك فيه، أنك لا تعرف أن بعض العظام في جسمك تتعرض للتحلل، ففي بعض الأحيان يختل التوازن في نسب الكالسيوم أو يتعرض الجسم لنقص لمكونات تكون موجودة بالعظام، لذلك يقوم الجسم بالتضحية ببعض العظام لحفظ سلامة الجسم!

5 . مخك هو أول مستهلك لطعامك

مما لا تعرفه عن نفسك أن مخك يحصل على خمس ما تتناوله في طعامك على الرغم من حجمه يعتبر ضئيلا للغاية مقارنة بعديد الأعضاء في الجسم وذلك لأنه يعتبر العضو الأهم ومركز التحكم الذي يعمل على حفظ سلامة جسم الإنسان .

6 . فترة المراهقة :

هل تساءلت يومًا لماذا تعتبر فترة المراهقة أكثر فترة حساسة في حياتنا ولماذا نتعرض خلالها لتقلبات عاطفية !! كل ما في الأمر أن فترة المراهقة

هي الفترة التي يتعرض فيها المخ لعديد التغيرات مما يجعل المراهقين تحت عديد الضغوطات العاطفية والنفسية.

7 . ردة فعل لا إرادية :

هي من الحقائق التي طالما تقوم بممارستها ولكن لا تلاحظ قيامك بها !! لتتأكد من ذلك كل ما عليك فعله هو أن تقوم بهذه التجربة ! عندما تمر بجانب أي شخص قم بالتثاؤب وستلاحظ أنه سيقوم هو بنفسه بالتثاؤب !! هل تظن أنها ضربة حظ، يمكنك إعادة التجربة وستفاجأ بأن كل من سيراك تتثاءب سيتثاءب هو الآخر لا إراديا !!

8 . جلدك يخفي بين طياته أربعة ألوان مختلفة :

إن اللون الأصلي للجلد هو الأبيض البني الفاتح، ولكن الألوان الثلاثة الأخرىٰ هي التي تعطي الجلد لونه النهائي بحيث تمتلك الجسم اللون الأحمر والبني الغامق والأصفر التي تعطي الجلد لونه المميز حسب نسب تلك الألوان .

9 . بطنك مضاد لأخطر المواد :

مما لا تعرفه عن نفسك أن بطنك تقوم بإفراز عصارة تدعى حمض الهيدروكلوريك ولكن الغريب في الأمر أن هذا الحمض يعتبر سامًا وفتاكا لذلك يحظر إستعماله، بحيث لا يستعمله إلا الخبراء المختصين لإذابة المعادن، فحسب عديد الأبحاث تم إكتشاف أن تركيبة البطن والغشاء الذي يحيطها مضاد لهذا الحمض الفتاك!

لا بد أنك تفاجأت بعديد الحقائق التي كنت لا تعرفها عن نفسك والتي أماطت الظلام عن عديد التساؤلات التي كنت تطرحها عن الأسرار التي يخفيها جسمك، لذلك نرجو أنك إستنفعت بمعلوماتنا القيمة !

كيف تعرف إذا كنت واثق من نفسك ؟

كل إنسان اعطاه الله قدرات وملكات وإمكانيات إذا اكتشفها وطورها استطاع أن يضيف ويحقق لنفسه ولمجتمعه وللإنسانية كلها إضافة تحمل بصمته الخاصة والمميزة. علم النفس اثبت شيئًا مهما وهذا الكشف سيعظم من قيمة الإختبار الذي نقدمه الآن أكثر. يقر علم النفس الحديث أن قدرات الإنسان رهن ثقته بنفسه وبقدراته. هذا معناه أنك بدون ثقتك بنفسك تصبح قدراتك كأنها غير موجودة ولذلك فنحن نقدم لك هذا الإختبار الذي يقيس لك درجة ثقتك بنفسك وبقدراتك الذاتية.

سنبدأ الآن الإختبار وهو عن «مقدار الثقة بالنفس» ...... نبدأ

تستطيع قيادة سيارة سباق.

أ – نعم.

ب – لا أدري.

ج – لا.

من الممكن أن تشارك في برنامج مسابقات تليفزيوني.

أ – نعم.

ب – لا أدري.

ج – لا.

تعبر الطريق السريع بثقة.

أ – نعم.

ب – لا أدري.

ج – لا.

تؤمن بمقولة نابليون بونابرت «الهجوم خير وسيلة للدفاع».

أ – نعم.

ب – لا أدري.

ج – لا.

من الممكن أن تركب قارب في بحر عاصف.

أ – نعم.

ب – لا أدري.

ج – لا.

تستطيع تنظيم حفل زفاف.

أ – نعم.

ب – لا أدري.

ج – لا.

ترى نفسك شخص إيجابي جدًا.

أ – نعم.

ب – لا أدري.

ج – لا.

تميل كثيرًا إلى التعامل بغلظة وقسوة.

أ – نعم.

ب – لا أدري.

ج – لا.

هل تعتقد أنك أذكى من الشخص العادي؟

أ – نعم.

ب – لا أدري.

ج – لا.

هل يمكنك القيام بوظيفة صعبة؟

أ – نعم.

ب – لا أدري.

ج – لا.

لا تخشى أصحاب النفوذ.

أ – نعم.

ب – لا أدري.

ج – لا.

تناقش وتجادل من هم أكبر منك سنًا ومركزًا.

أ – نعم.

ب – لا أدري.

ج – لا.

تستطيع أن تتحدث مع وزراء ورؤساء وتود لو حدث ذلك.

أ – نعم.

ب – لا أدري.

ج – لا.

تود أن تظهر في حديث تليفزيوني على الهواء.

أ – نعم.

ب – لا أدري.

ج – لا.

تتجاهل علامات التحذير في الطرق.

أ – نعم.

ب – لا أدري.

ج – لا.

هل يمكنك إخراج مسرحية؟

أ – نعم.

ب – لا أدري.

ج – لا.

تستطيع أن تمشي بين القبور ليلا.

أ – نعم.

ب – لا أدري.

ج – لا.

إذا تدربت تستطيع أن تطير بطائرة شراعية صغيرة....تستطيع أن تجرب.

أ – نعم.

ب – لا أدري.

ج – لا.

لا تخشى أصحاب النفوذ.

أ – نعم.

ب – لا أدري.

ج – لا.

تقود سيارتك بثقة في الأماكن المزدحمة.

أ – نعم.

ب – لا أدري.

ج – لا.

هل أنت مقتنع أنك من الممكن أن تقود طائرة (إذا تعلمت القيادة طبعا)؟

أ – نعم.

ب – لا أدري.

ج – لا.

تنزعج إذا رأك أحد أصدقائك بملابس النوم.

أ – نعم.

ب – لا أدري.

ج – لا.

تود أن تكون رجل سياسة.

أ – نعم.

ب – لا أدري.

ج – لا.

هل يمكنك السير على الحبل؟

أ – نعم.

ب – لا أدري.

ج – لا.

هل تستطيع أن تمسك لصًا؟

أ – نعم.

ب – لا أدري.

ج – لا.

بعد نهاية الإختبار ضع في ورقتك التي أمامك الدرجة التي تناسب الحل الذي اخترته بالنظام الأتي:

الإجابة أ = 3 درجات

الإجابة ب = 2 درجتين

الإجابة ج = 1 درجة واحدة

ثم اجمع درجاتك عن كل الأسئلة وانظر في التصنيف الأتي واعرف شخصيتك وصفتها:

كيف تعرف إذا كنت واثق من نفسك ؟

إذا كان مجموع درجاتك بين 30-25 : أنت شخص لا تثق بنفسك وقدراتك وتستهين بنفسك راجع طبيبك النفسي أو اطلب الدعم النفسي من أصدقائك وأهلك.

إذا كان مجموع درجاتك بين (30-60) :

أنت شخص واثق من نفسه بشكل جيد. لا تعرف الغرور وتقف عند حدود ثقتك بنفسك وقدراتك.

إذا كان مجموع درجاتك بين (60-75) :

واثق من نفسك بشكل ممتاز. حذاري من الغرور فهو نهايتك.

تحليل شخصيتك وشخصية المحيطين بك

من خلال الطب النفسي

يقول أشهر الأطباء النفسيين أن بعض التصرفات التي يقوم بها الإنسان لها دلالات هامة عن شخصيته فماذا تخبرنا تصرفاتك عنك؟ أي من هؤلاء أنت؟

دائم الإبتسام: الإنسان الدائم الإبتسام بحسب الأطباء النفسيين هو شخص طيب القلب ينسىء الإساءة بسرعة ولا يستطيع البقاء في جو الحزن مدة طويلة.

كثير الضحك: الإنسان الذي يضحك كثيرًا وأحيانًا بدون أسباب واضحة هو شخصية حزينة من الداخل ولكنه يستعمل ضحكه كغطاء.

المهتم بأدق التفاصيل: من يبحث عن التفاصيل ويهتم بأدقها هو شخصية صادقة لا يحب الخداع ولا أن يُخدع.

الغضوب: من يغضب كثيرًا هو شخصية ضعيفة جدًا وفي معظم الأحيان يكون كاذب ويحاول إخفاء كذبه بالغضب المستمر.

قليل الغضب: الإنسان الذي يعرف كيف يسيطر على إنفعالاته فبالتالي يكون قليل الغضب هو شخصية محبوبة ويشعر بهذا الحب من حوله فيحاول قدر إستطاعته الحفاظ على مشاعر الناس.

من لا يقدر الناس: الإنسان الذي لا يرى محاسن الناس ولا يقدرها هو شخصية مجردة من المشاعر ولا يبالي بالآخرين.

المتوتر بوجود أحبائه: الإنسان الذي يتوتر بمجرد رؤية أحبائه أو أي شخص يهمه فهو شخصية خائنة وتوتره ينبع من خوفه من اكتشاف خيانته.

المتحمل للآخرين: من يتحمل الآخرين وخصوصًا في أخطائهم هو شخصية حاكمة وحكيمة فإحذر من نفاذ صبره.

من يراه الناس متكبرًا: من يراه الناس متكبرًا هو شخصية كاملة ويغار منها الكثيرون.

الحقود: من يحقد على الناس هو شخصية ناقصة العقل والبعد عن هذه الشخصية أفضل بكثير من التقرب إليه.

الحسود: من يحمل في قلبه حسد وحقد على الناس هو شخصية غير قادرة على الحب ولا يستطيع أن يحمل في قلبه أي مشاعر خالصة لأي شخص.

دائم السؤال: من يسأل عن أحبائه دومًا ويحاول الإطمئنان عليهم وليس لمجرد الحشرية هو إنسان حنون جدًا

سيدتي...

اكتشفي نفسك

اكتشفي نقاط قوتك وضعفك

لابد أنكِ تريدين معرفة شخصيتك، وتحديد نقاط ضعفك وقوتك، جرّبي الإجابة على هذه الأسئلة واكتشفي نقاط قوتك وضعفك:

تخيّلي أنك تسيرين في غابة مظلمة كثيفة الأشجار، وخلال سيرك المنهك بها إذا بكوخ قديم:

1- ما حالة باب الكوخ؟

- مقفل.

- مفتوح.

2- عندما تدخلين الكوخ سترين طاولة، كيف سيكون شكل الطاولة:

- دائري.

- بيضاوي.

- مربع.

- مستطيل.

- مثلث.

3- على الطاولة هناك فازه (إناء زهور) بداخله ماء، ما مقدار الماء المعبأ داخله؟

- ممتلئ.

- إلى النصف.

- فارغ.

4- من ماذا كانت الفازه مصنوعة؟

- الزجاج.

- البورسلين.

- الفخار.

- المعدن.

- البلاستيك.

- الخشب.

5- عندما تخرجين من الكوخ ستستمرين في سيرك عبر الغابة الموحشة حتى تقودك قدماك إلى شلال، ما مقدار سرعة المياه في الشلال؟

-اختاري من صفر إلى 10 .

6- بعد أن تجتازي الشلال تدوسين على شيء قاسٍ على الأرض، تنظرين إليه لترين شيء يلمع تنحنين لإلتقاطه، فإذا به، علاقة مفاتيح! كم مفتاحًا معلقا بها؟

- اختاري من صفر إلى 10 .

7- تعاودين سيركِ متخبطةً محاولةً العثورَ على مخرج، فتدللكِ قدماكِ إلى قصرٍ يبزغُ فجأةً بين الأحراش! ما حالة القصر؟

- قديم.

- جديد.

8- تدخل القصر لترين بوسَطه بركةَ ماء ضحلة، و إذا بجواهر لامعة تطفو على هذه المياه هل ستلتقطين الجواهر؟

- نعم.

- لا.

9- إلى جانب هذه البركة هناك بركة أخرى، لكن ماءها صافٍ وعذب، و إذا بأوراق مالية تطفو على الماء، هل ستلتقطين المال؟

- نعم.

- لا.

10- ستسيرين حتى نهاية القصر العظيم، حتى تجدين المخرج، تخرجين منه، وإذا بحديقة غناء، تلمحين صندوقًا على أرض الحديقة، ما حجم الصندوق؟

- صغير.

- متوسط.

- كبير.

11- هل كان الصندوق مصنوعًا من:

- ورق مقوىٰ.

- ورق.

- خشب.

- معدن.

12- هناك جسر في طرف الحديقة بعيدًا عن الصندوق، هل كان الجسر مصنوعًا من:

- معدن.

- خشب.

- خيزران.

13- في المقابل من الجسر .. هناك حصان، ما لون الحصان؟

- أبيض.

- رمادي.

- بني.

- أسود.

14- ماذا يفعل الحصان؟

- هادئ وثابت.

- يـأكل من العشب.

- يركض في الأنحاء.

15- إعصار يقترب من بعيد، ولديكِ ثلاثة خيارات:

- الركض والإختباء في الصندوق.

- الركض والإختباء تحت الجسر.

- الركض إلى الحصان لتمطيهِ و تهربي به بعيدًا.

نتيجة التحليل:

1- ما حالة باب الكوخ؟

- باب مفتوح: أنت شخص مستعد للمشاركة.

- باب مغلق: أنت شخص تحتفظ بالأشياء لنفسك.

2- كيف شكل الطاولة؟

- الطاولة الدائرية أو البيضاوية: تحافظ على جميع أصدقائك وتثق بهم.

- الطاولة المستطيلة والمربعة: أنت دقيق في إختيار الأصدقاء وتصادق من يشبهك.

- الطاولة المثلثة: أنت مشترط في إختيار الأصدقاء ولا أصدقاء كثيرين في حياتك.

3- ما مقدار الماء المعبأ داخله؟

- الإناء الفارغ: حياتكِ ليست مكتملة.

- الإناء الممتلئ حتى النصف: ما وجدته في حياتك هو نصف

ما تطمح إليهِ.

- الإناء الممتلئ: حياتك مكتملة و أنت راضٍ عنها.

4- من ماذا كانت الفازه مصنوعة؟

- زجاج، فخار، بورسلين: أنت ضعيف في التحكم بحياتك.

- معدن، بلاستيك، خشب: أنت قوي تتحكم بحياتك.

5- ما مقدار سرعة المياه في الشلال؟

- صفر: لا رغبة عاطفية في حياتك.

- من 1 إلى 4: الرغبة العاطفية متدنية لديك.

- 5: رغباتك العاطفية على نمط اعتيادي.

- من 6 إلى 10: أنت عاطفي جدًا جدًا جدًا.

6- كم مفتاحًا معلقًا بها؟

- 1: لديك صديق حقيقي واحد لا غير.

- من 2 إلى 5: لديك القليل من الأصدقاء الحقيقيون.

- من 6 إلى 10: لديك الكثير من الأصدقاء الجيدون.

7- ما حالة القصر؟

- قصر قديم: علاقاتك السابقة كانت فاشلة ومؤلمة.

- قصر جديد: علاقاتك السابقة كانت جيدة وسعيدة.

8- هل ستلتقط الجواهر؟

- نعم: أنت لا تتردد في مجاملة الآخرين في وجود شريك حياتك !

- لا: أنت لا تفعل ذلك.

9- هل ستلتقط المال؟

- نعم: أنت لا تتردد في مجاملة الآخرين في غياب شريك حياتك !

- لا: أنت وفي.

10- ما حجم الصندوق؟

- صندوق صغير: شعورك بذاتك ضئيل.

- صندوق متوسط: شعورك بذاتك طبيعي ومتوسط.

- صندوق كبير: شعورك بذاتك قوي.

11- هل كان الصندوق مصنوع من:

- ورق مقوى، ورق، خشب: أنت شخص متواضع.

- معدن: أنت شخص عنيد معتد بذاته.

12- هل كان الجسر مصنوعًا من:

- معدن: لديك رابطة قوية جدًا بأصدقائك.

- خشب: لديك رابطة اعتيادية بهم.

- خيزران: لست بعلاقة جيدة بأصدقائك.

13- ما لون الحصان؟

- حصان أبيض: شريك حياتك طيب و نقي في نظرك.

- حصان رمادي، بني : تنظر له بطريقة اعتيادية.

- حصان أسود: لا تراه بنظرة جيدة - هذه علامة سيئة.

14- ماذا يفعل الحصان؟

- ثابت وهادئ يأكل العشب: شريكك بيتوتي ومتواضع.

- يركض في الأنحاء: شريكك متمرد ومغامر.

15- إعصار يقترب من على بعد لديك ثلاثة خيارات:

- الإعصار: هو المشاكل في حياتك.

- الصندوق: وهو أنت واختيارك لهُ يعني أنت تحتفظ بمشاعرك

ومشاكلك وآلامك لنفسك.

- الجسر: وهو أصدقاؤك واختيارك لهُ يعني أن أصدقاءك هم من يحتوونك وتلجأ لهم عند الصعوبات.

- الحصان: وهو شريك حياتك واختيارك لهُ يعني أنت ستركض لشريك حياتك لتجد عنده الراحة والحلول لكل المعضلات.

ماهي النتيجة التي حصلتِ عليها؟! .. شاركينا تجربتكِ ..



حللي شخصيتك من توقيعك!

للرسومات العفوية (الشخبطة) التي تصدر من الشخص علاقة وثيقة بشخصيته .. فالتوقيع في وسط الصفحة: تعني أن الشخص بحاجة للإنتباه، لا يحب الغموض، له حاجة للحرية، أما التوقيع في يمين الصفحة: تفكيره مركز على الماضي، سريع الفهم، حسّاس، يخاف من كشف حقيقته، والتوقيع في يسار الصفحة: تفكيره مركز على المستقبل، يحب الحياة، منجز في عمله، وفي أعلى الصفحة: متحمس، روحاني، له نظرة غير عملية، له خيال واسع، وفي أسفل الصفحة: عنده نظرة حرجة للحياة ويعاني أحيانًا من الكآبة.

إليكِ بعض القوانين العامة في التوقيع لتتعرفي على كيفية تحليل شخصيتكِ من توقيعك:

- كلما كان التوقيع بعيدًا عن نص الرسالة دل ذلك على عدم اقتناع الموقِّع بما هو مكتوب في الرسالة وربما بعض ما قيل في الرسالة غير صحيح أو كذب.

- كلما كان التوقيع قريبًا من نص الرسالة دل ذلك على صدق الموقع بما كتب وخاصة إذا كانت الرسالة شخصية.

- ضع خطين أسفل التوقيع يدل على شخص يحب إظهار مهاراته أمام الآخرين، كما أنه يحب المدح.

- وضع خط فوق التوقيع يدل على الأنانية وحب الدفاع عن النفس.

- وضع خطوط غير متصلة حول التوقيع يدل على عدم الثقة، كما يدل على الشعور بالوحدة.

- زخرفة التوقيع يعني حب التفاخر والظهور بصورة المتقن وقد يكون صاحب التوقيع ضعيفًا في الحكم على الأشياء.

- وضع خط تحت اسم العائلة دون الاسم الشخصي يدل على الألفة وحب العمل في إطار العائلة والجماعة.

- التوقيع بالاسم الأول كاملًا من اسم الشخص دلالة حب التعامل مع الآخرين بصورة ودية، كما يظهر هذا عادة عند الأشخاص الذين يرغبون بالتعامل معه مباشرة في المصالح التجارية لا مع غيره.

- وضع خط أسفل الاسم الأول يعني حب التعامل مع صاحب التوقيع بشكل رسمي.

- وضع نقطة في نهاية التوقيع يعكس اندفاعًا للإنتهاء والوصول إلى نهاية الكلام وأحيانًا دليل الإرتياب والإحتراس.

- التقاطع الحاد مثل حرف X في التوقيع يتعلق بخوف الشخص من فقد شيء عزيز على نفسه والشعور بالقهر وهزيمة النفس.

- طمس أجزاء معينة من التوقيع دليل عدم الراحة النفسية وقلة

الإستقرار والخوف من الإقدام على مشاريع جديدة أحيانًا.

- ميل التوقيع نحو الأعلى في اتجاه الكتابة دليل التفاؤل والفخر والإعتزاز بالنفس والصحة والحيوية مع مراعاة عوامل أخرى في نص الرسالة.

- انحدار التوقيع نحو الأسفل دليل القلق والحزن والهم والكآبة أحيانًا.

- انتفاخات في المنطقة المتوسطة علامات الحاجة لإكتساب أشياء مادية.

- انتفاخات في المنطقة العليا علامات الحاجة لإكتساب المعرفة، الأفكار أَو التعليم.

- ظهور علامات مثل المخالب والخطاف دلالة إثبات الذات ولو بالقوة، يريد الشخص أن يثبت نفسه ولو بالقوة البدنية وغالبًا ما يكون شخصًا يحب التحدي والتنافس.

- ظهور زوايا حادة مائلة في عكس اتجاه الكتابة يعني أن الشخص لديه قدرة جيدة وقوية لنخل ووزن الحقائقِ في شخصيته.

- ظهور حلقات مفرغة صغيرة أو دوائر في أسفل التوقيع فيه دلالة خوف الشخص من التصادم العاطفي مع الآخرين، ثقة الشخص بنفسه ضعيفة مما يؤدي به للعزلة الإجتماعية غالبًا.

- ظهور أشكال مثلثة مفتوحة من الأعلى بعد أو قبل الحلقات الدائرية فيها دلالة حب الجدال، وهذه الصفة تزداد إذا صاحبتها العصبية.

- انتهاء التوقيع بخط دائري مائل للخلف فيه دلالة الحيطة والحذر والخوف من الإقدام على كل جديد، وقد يشير هذا إلى ذاكرة جيدة وملاحظة جيدة.

- ظهور زوايا حادة مائلة لليسار يعني أن الشخص لديه قدرة فائقة لإستيعاب الأفكار وشخصية عجولة مع شيء من الفضول.

- تلاحم خط حاد به شكل مخلب أو خطاف في مقدمته لاصقًا بشكل دائري يدل على الجرأة والتحدي وحب السلطة وقد يكون الشخص متمردًا أحيانًا، هذا النوع من الناس يرفض الإنقياد لأوامر الآخرين.

- انتهاء التوقيع بخط مرتفع للأعلى كالطفل الذي يرفع يده في الصف لشد انتباه أستاذه، يعني أن الشخص يحب أن يكون في محط أنظار الآخرين وتسعده كلمات المدح كثيرًا.

- بدايات أو نهايات دائرية مزخرفة يعني رغبة للتغيير والتطلع إلى ثقافات الغير، وشخص مثل هذا لديه أذن موسيقية جيدة وذوق فني خاصة في أصناف الطعام.

- رسم حلقة مستديرة كبيرة سواء مغلقة أم لا في بِداية التوقيع إشارة إلى الشخص الذي يحب أن يلعب دور القيادي دائمًا ولديه رغبة في أن يحتاجه الناس.

- تسلسل الأشكال المحدبة بطريقة تنازلية نحو اليسار تفيد الحكمة والدبلوماسية، هذا الشخص عنده القدرة الجيدة لقول الأشياء بالطريقة التي يجب أن يسمعها الآخرون منه، لديه القدرة على استلطاف قلوب الآخرين بطريقة لبقة.

- ظهور بعض الخطوط الأفقية الحادة والمنكسة للأسفل نحو اليسار والملتصقة بالخطوط العمودية فيه دلالة الإستبداد والتهكم، شخص مثل هذا لديه إصرار غير طبيعي بما يعتقد، يرى أن رأيه صواب لا يحتمل الخطأ !

- رسم خطوط أفقية محدبة ملتصقة بخطوط عمودية ممدودة نحو اليمين مثل حرف الكاف (كـ) تعبر عن التسويف والمماطلة وهي من عوامل الكسل.

بترجمتكِ لتوقيعكِ تبعًا لهذه الإرشادات ستتمكنين من تحليل الجوانب الغامضة في شخصيتك .. حللي شخصيتكِ من توقيعكِ وأخبرينا بالنتيجة ..



حركات يديك تدل عليك..!!

أكدت الدكتورة النفسية التشيكية الشهيرة لاورا ياناتشكوفا عن موضوع التواصل الإنساني أن العديد من الحركات تكشف عن نوعية ومواصفات الشخص النفسيةِ وطبيعتهِ، مشيرةً إلى أن الكلام يكشف عن شخصية الإنسان بنسبة ٪7 فيما تكشف حركة الجسم أكثر من 50 ٪ عن ذلك الشخص، حيث أن المختص يستطيع وبسرعةٍ ملاحظة عدم وجود توافق بين الكلمات المحكية وبين إشارات الجسم، مشيرةً إلى أنهُ يُمكن وبدقةٍ من خلال الإشارات والحركات والنظرة الشاملة إلى الإنسان معرفة نوعيته ..

وأكدت لاورا أنه يُمكن خلال الثماني ثواني الأولى القول فيما إذا كان الشخص الذي نُقابله هو ودودٌ ولطيف أم لا، حيث تعمل جميع الحواس عملها، و يُمكن معرفة الكثير عن طبيعة الشخص من خلال طريقةِ جلوسهِ فعندما يضع رجلًا على رجل أو يضع يدًا على يد فإننا نكتشف بأن الشخص يتواجد في وضعيةٍ دفاعية.

وتُضيف لاورا عندما يحضر إليكم شخصٌ وهو منحني قليلًا فإن ذلك يعني على الأرجح بأن جميع الهموم يحملها على ظهره، أما عندما يكشف عن صدره ويجلس في حالةِ إنفراجٍ وذراعيهِ مفتوحتان فإن ذلك يعني بأنه مستعدٌ للإنصاتِ و النقاش.

وأكدت لاورا أن حركات اليد لوحدها وتفسيرها تحتاج إلى كتابٍ كامل ولذلك أشارت إلى بعض حركاتِ الجسم وما تعكسه من أوضاعٍ نفسيةٍ للشخص .. وإليكم التفاصيل ..

الكذب لا يُمكن إخفاءهُ .. تُنبِّه لاورا إلى أن الطفل عندما يُمارس الكذب فإنه يضع يدهُ أمام فمهِ، أو يضع كلتا يديهِ كما لو أنه أراد توقيف الكلماتِ المخادعةِ التي تَصدر عنهُ، مشيرةً إلى أن الحركات التي تصدر عن الأطفال في الصغر أثناء الكذب تكون عادةً واضحةً ومباشرة، أما بعد التقدم في العمر فتصبح أكثر تقييدًا وتغيرًا، وبالنسبةِ للكبار فإنهم لا يُتقنون عدم القيام بأي حركات، ولذلك فإنهم عندما يكذبون لا يضعون يدهم أمام فمهم كالأطفال، ولكنهم يُلامسون قليلًا الأنف، أو يَحكّون المكان الواقع بين الأنف والفم.

وتُنبه لاورا إلى أن وضع اليد على الوجه لا يعني بالضرورةِ أن الشخص يُمارس الكذب وإنما قد يُلمِّح إلى أنه غير مباشرٍ وصريح، أي أنه يُجري بلورة فكرة سلبية في ذهنهِ.

وتُضيف في الوقت الذي يقوم فيه الإنسان بإبلاغها فإن اليد على الأرجح تتجه نحو الفم كي تمنع خروج الكلمات، غير أنه يتم في اللحظاتِ الأخيرةِ التمويه على ذلك من خلال سحبها وملامسةِ الأنف فقط، أما الكذَّابون الكبار فيتقنون ممارسة الكذب والتطلع إلى عيون من يتحدثون إليهم بدون إشكال.

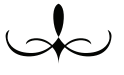
وضع اليد خلف الظهر يعني الهيمنة .. تُشير لاورا إلى أن أحد أكثر

الإشارات أو الحركات مباشرةً وتسليمًا هي إظهار راحة الكف، وهي مشابهةٌ للوضع الذي يقوم به الكلب بالنوم على ظهرهِ والكشف عن بطنه للتعبير عن الإخلاص، أما عدم إظهار راحتي اليدين فيشيران إلى شخصيةٍ معاكسةٍ تمامًا.

حيث أن وضع اليدين خلف الظهر أو في الجيب أو وضعها على الصدر تعني الهيمنةَ والتحكم، أو تبنِّي موقف غير مباشر أو صريح، أما الناس الواثقين من أنفسهم الذين يضعون أصابع الكف اليمني مع اليسرى بحيث تستند نهايات الأصابع إلى بعضها فيقوم بها القانونيون، والتجار، ومدراء الأعمال، أما عندما يميل الإنسان رأسه مع هذه الحركة فإن ذلك يعني بأن الشخص معجبٌ بنفسهِ وبأنه مغرور.

ويُعتبر وضع اليدين خلف الظهر دليلٌ على الثقةِ بالنفس، ولذلك يُلاحظ أن أغلب الأشخاص الذين يقومون بهذه الحركة هم من المعلمين أو الأرستقراطيين أو قادة الفرق الموسيقية، أي الرجال الذين يحظون بمكانةٍ إجتماعيةٍ مرموقة، أما الرجال الذين يكشفون بشكلٍ غير ملفتٍ عن صدرهم وبطنهم وقلبهم ورقبتهم فيريدون إعطاءً إنطباعٍ بأنهم غير مُهددين.

وتُعتبر أكثر الحركات إثارةً هي التي تقوم بها المرأة بتحريك شعرها إلى الوراء بواسطةِ يدها أثناء المحادثة، لأنها أثناء ذلك تتواجد في وضعيةٍ خاصة، حيث ترفع رأسها قليلًا وبذلك تُظهر رقبتها وأيضًا معصمها، الأمر الذي يعني قبولها بوضعيةِ الخضوع.



اكتشفي شخصيتك من مطبخك

يعدّ المطبخ من أهم أجزاء البيت التي تعبر فيه المرأة عن حالاتها المتعددّة، ففيه تغضب وفيه تعبّر عن فرحها وعن حبّها وعن اهتماماتها، وتقضي معظم النساء أقاتهنّ في زوايا المطبخ إمّا طوعًا وإمّا كرهًا، فالبعض يشعر بالراحة أثناء العمل هناك والبعض الآخر يشعر بالضيق والملل.

تتباين أسباب شعور المرأة بالراحة أو الضيق خلال تواجدها بالمطبخ، فقد يكون شكل المطبخ إحدى هذه الأسباب فإذا كان مرتبًا ونظيفًا يختلف، بينما يكون فوضويًّا وغير نظيف، وقد لا تجيد بعض النساء فن الطبخ وقد يصيبها ذلك بخيبة أمل والعجز خصوصًا عند تحضير الولائم.

سيدتي إليكِ بعض النصائح لتتغلبي علي الشعور بالضيق عند دخولك المطبخ:

- حافظي على مطبخك دائمًا مرتبًا نظيفًا فلا تدعيه مقرًا للجراثيم للحفاظ على صحتك وصحة عائلتك.

- رتبي أفكارك وضعي قائمة بالأعمال المفروض إنجازها وألصقيها علي الثلاجة لتكون أمامك طوال الوقت وضعي علامة صح أمام ما أنجزته للشعور بفخر ما قمت به.

- ادخلي بعض الزينة لمطبخك بالنباتات ذات نوعية طويلة الحياة

والتي تعيش طويلا لتضفي حياة وجمالًا على مطبخك.

- حاولي تنظيف الثلاجة وتعقيمها بقطعة مغمسة بالخل أسبوعيًا لتطهيرها من أي رواسب مع وضع قطعة فحم لإمتصاص الروائح الكريهة .

- استخدمي أكياس التجميد واستعيني بقلم حبر مقاوم للماء في كتابة تاريخ الحفظ لكل من اللحوم والخضروات.

- استخدمي ورق القصدير أو الألومنيوم للحفاظ علي نظافه البوتجاز من الدهون والرواسب وتخلصي منه كلما اتسخ.

- اجعلي خزانة تحت حوض المطبخ خاصة بالأدوات ومعدات التنظيف كالصابون والمطهر والمناشف وغيرها لتفادي الفوضي..

- رتبي المعلبات بشكل بسيط وراق ويمكنك استخدام البرطمنات الفارغة لتخزين البقول والمكرونات واستخدمي ورقًا لاصقًا ودوني علي كل برطمان اسم محتواه.

- اجعلي مطبخك وديكوراته هادئة فاستخدمي في طلائه الألوان الفاتحة فهذا يريح الأعصاب ويشعرك باتساع المطبخ .

- نظفي الفوط والمناشف بوضعها في إناء مملوء بالماء علي النار مضافًا إليه نصف كوب من الخل وبعض من مسحوق الأطباق واتركيها لمدة 30 دقيقة لتطهيرها فالنظافة تحفز علي الإبداع.

- قومي بجرد شامل علي دواليب وأدراج المطبخ كل فترة لتتخلصي من كل ما هو زائد دوريا..

- قومي بمسح وتنظيف المطبخ يوميا وتعطيره ولا تنامي إلا وهو نظيف تمامًا ليريحك اليوم التالي.

- أما بالنسبة لعدم إجادة فن الطهي فما أكثر كتب وبرامج الطهي فيمكنك متابعة أشهي وأسهل الأكلات لك ولعائلتك وبشكل صحي.

احرصي دائما علي مشاركة أطفالك في ما تنوين طهيه فهذا يدفعك لعمل أشهي طعام وباجمل تحضير لتسعدي أطفالك.

- احرصي علي اقتناء كتاب عن الطعام لا وعلاقته بالصحة الغذائية فالجميع يكترس لصحته وصحة عائلته..

- احرصي علي أن تجعلي يومًا في الأسبوع وليكن يوم عطلتك لتتسوقي فيه لاختيار وشراء لوازمك لتجديد وصفاتك فهذا التغيير يشعرك بالمسئولية والإيجابية تجاه عائلتك.

- قومي بدعوة أصدقائك والمقربين إليك علي العشاء وقدمي لهم وليمة بسيطة من صنع يديك فحينها ستشعرين بالسعادة والرضا مع تكرارها عدة مرات.

- انتبهي سيدتي لا تجعلي دخولك المطبخ مصدر ألم وقهر وإضرار للقيام بهذا العمل فكوني سعيدة وفخورة وثقي بنفسك فأنت تقدمين خدمة رائعة لها مذاقها الخاص لك ولأسرتك ومحبيك.

ويمكنك أيضًا تحديد علاقتك وطبيعة شخصيتك بالمطبخ من خلال الإجابة ع الأسئلة التالية:

عندما تدخلين المطبخ وتجدينه مليئًا بالفوضى ماذا تفعلين؟

أ- تطبخين ثم تنظفين

ب- تنظفينه فورًا

ج- تتركينه لحين ترتاحين

يمكنك القول بأن مطبخك ؟

أ- يشبهك تمامًا فقد شاركت في ديكوراته

ب- بسيط وعملي.

ج- يشبه مغارة علي بابا فهو مكدس بالأواني والتوابل

ما هي في نظرك الأداة الأكثر أهمية؟

أ- طنجرة كبيرة

ب- سكين جيد

ج- أداة لفتح العلب

في ثلاجتك أكثر شيء موجود ؟

أ- الجبن

ب- الأعشاب الطازجة

ج- البيتزا المجمدة

ما الذي تكرهين نقصانه في المطبخ ؟

أ-الملح والزيت

ب-الإبتكار في إعداد وجبة جديدة

ج-السلطات والخضار

عندما تعدين عشاء طيبًا وتتلقين مديحًا:

أ-- تعتبرينه مجاملة رقيقة

ب- أمرًا يسعدك جدًا ويؤثر فيك

ج- لا تهتمين كثيرًا

هل تشترين كتبًا للطبخ ؟

أ- بالتأكيد

ب-أفضل كتب التغذية

ج-لا أفعل ذلك

دخلت محلًا فخمًا لبيع بعض الأشياء المختلفة.. تشترين؟

أ- أصيص زرع

ب- مقلاة من نوع متميز

ج- كريمات العناية باليدين

تقضين بمطبخك ؟

أ- ساعة فقط

ب-ساعتين فأكثر

ج- لا أطيق أكثر من نصف ساعة

حينما تعودين من عملك متأخرة علي موعد تحضير الطعام ؟

أ- تحضرين طعام أمس

ب-تتصرفين وتقدمين وجبة متكاملة

ج- تسرعين على التليفون وتطلبين دليفري

هل أنت مبدعة تبحثين عما هو جديد ؟

أ -أحيانًا

ب- جدًا

ج- لا أهتم بهذه الأمور

ضعي للاجابة:

«أ» درجتين و«ب» درجة واحدة بينما «ج» ثلاث درجات الآن قومي بجمع النقاط التي حصدتها لكل نقطه واكتشفي نفسك

إذا حصلت علي ما بين 11 إلى 16

فأنت مبدعة بالمطبخ تعشقين تقديم كل ما هو جديد ومفيد لأسرتك ومتميزه من الدرجة الاولى نظيفة جدًا فمطبخك هو مملكتك التي تفعلين فيها ما تشاءين بل إنك لا بد أن تدخلي تعديلات علي وصفاتك وتضيفي لمساتك الخاصة فأنت تهتمين بصحة عائلتك بشكل كبير وبنظافة منزلك. أنيقة في تحضير طعامك وتسعدين جدًا حينما يمدحك أحد علي طعامك وتهتمين بجودة المكونات الطازجة لأن الطعام الصحي أساسي عندك..

إذا حصلت علي ما بين 17 إلى 22

فأنت تطبخين لأنك تستمتعين بذلك والطبخ بالنسبة لك مشاركة وتستمتعين بقضاء الوقت في تحضير وجبة غذائية متكاملة تعرفين أنها

تسعد أسرتك ومن تحبين وتخصصين وقتًا لقراءة أو متابعة برنامج لفن الطهي.

إذا حصلت على 23 فأكثر

فأنت تعتمدين كثيرًا علي الطعام الجاهز وتتجنبين قضاء وقت كبير بالمطبخ وتعتقدين أنها مضيعة للوقت ما دام هناك أكل جاهز لأنك لا تستثمرين المال في شراء ما هو ضروري في المطبخ من أدوات تساعدك علي اختصار الوقت وحتي الكل ليس مهما لك فأنت تأكلين لتعيشي فقط

هكذا سيدتي تكونين قد كونتي الصورة الكاملة عن شخصيتك من خلال هذا الاختبار البسيط، فاحرصي دومًا أن تكون شخصيتك تتلاءم وطموحاتك وشعورك بالمسؤولية تجاه أسرتك وبيتك.



إكتشفي شخصيتك من خلال إجاباتك ..!!

هل تُحبين لعبة تحليل الشخصية؟! .. هل أنتِ من هواة معرفة ما يدور داخل الأشخاص الآخرين؟! .. نُقدِّم لكِ خطواتٍ بسيطةٍ تكشف لكِ شخصيتكِ من إجاباتك وإليكِ التفاصيل ..

1- رتبي هذه الحيوانات الخمسة حسب الترتيب الذي تفضلينهُ:

- بقرة.
- نمر.
- خروف.
- حصان.
- خنزير.

2- أكتبي كلمةً واحدةً تصفين فيها الآتي:

- كلب.
- قطة.
- فأر.
- قهوة.
- بحر.

3- فكري في شخصٍ (يعرفكِ ومهمٌ بالنسبة إليكِ) لتربطيهِ بأحد الألوان التالية (لاتكرري إجابتكِ مرتين) أي ضعي اسمًا واحدًا فقط لكل لون:

- أصفر.
- برتقالي.
- أحمر.
- أبيض.
- أخضر.

والآن إليكِ تحليل شخصيتكِ من إجاباتكِ..

1- تفسير الأولويات في حياتكِ من الأهم إلى الأقل أهمية بحيث يكون لديكِ التالي:

البقرة: ترمز إلى المستقبل المهني.

النمر: يرمز إلى عزة النفس.

الخروف:يرمز إلى الحب.

الحصان: يرمز إلى العائلة.

الخنزير: يرمز إلى المال.

2- وصفكِ لبعض الأشياء:

وصفك للكلب يرمز لوصفكِ لشخصيتك.

وصفك للقطة يرمز لشخصية شريكِ حياتك.

وصفك للفأر يرمز لشخصية أعدائك.

وصفك للقهوة يرمز لإحساسك تجاه الحب.

وصفك للبحر يرمز لوصفكِ لحياتك.

3- الألوان:

الأصفر: شخص لا يُمكنك أن تنساه أبدًا.

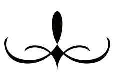
البرتقالي: شخص تعتبره صديقًا حقيقيًا لك.

الأحمر: شخص تحبه فعلًا.

الأبيض: توأم روحك.

الأخضر: شخص سوف تتذكره لبقية حياتك.

ما رأيكِ بتحليل الشخصية من إجاباتكِ؟! .. ما نتيجة تحليل شخصيتكِ؟! .. شاركينا بها ..



حلي شخصيتك من مجوهراتك!

اطلالتك وتألقك هما جزءٌ لا يتجزأ من شخصيتك، فطريقة مشيتك وطريقة حديثك وانتقائك للألوان وغيرها هي من يحدد شخصيتك، ولكن الجديد في هذا الموضوع أن اكسسوارتك أيضًا ما هي إلا ترجمةً لأحاسيسك وطباعك، نتركك مع السطور التالية التي ستفصل لك أنواع الإكسسوارت وربطها مع شخصيتك:

1- مجوهرات كلاسيكية:

إن كنت تختارين المجوهرات الكلاسيكية لكن المزينة بالألماس الباهر والذهب الأبيض، فأنت إمرأة جازمة بطبيعتك لا تعرفين أوساط الحلول، تبحثين عن التحدي في كل خطوة ولا تقبلين بأقل من الكمال، تلفتين الأنظار وتأسرين من حولك بأناقتك، لكنك في نفس الوقت ساحرةً بإطلالتك ورقيقةً بإحساسك، أنت قويةً عند الحاجة، لكن أنوثتك أقوى.

2- مجوهرات فخمة ذات طابع أسطوري:

إن كانت مجوهراتك فخمة ذات طابعٍ أسطوري وكأنها مأخوذة من صندوق مجوهرات أميرةٍ من أميرات قصص الخيال، فأنت بلا شك

واحدةً من أولئك الأميرات، وإن كنت تفضلين الورود في مجوهراتك فأنت ذات شخصية حالمة وجذابة تحملين سحرًا بداخلك يطغى على الجميع، أنت تهوين القطع الكبيرة والملفتة لكن ليس لأنك تحبين لفت الأنظار وتسعين وراء الإطراء، بل لأنك بكل بساطة تقدرين الجمال وتعرفين قيمة القطع النفيسة.

3- مجوهرات ناعمة ومتواضعة:

إذا كان صندوق مجوهراتك صغيرًا ومتواضعًا لكن مليئًا بالمجوهرات العملية والناعمة ذات التفاصيل البسيطة، فأنت بلا شك ذات شخصيةٍ منطلقةٍ وشبابيةٍ ومفعمةٍ بالحياة، أنت لا تنتظرين المغامرات، بل تصنعينها!، تناسبك مجوهرات رشيقة، عفوية وجريئة، مجوهراتك قد تكون بسيطة وناعمة لكنها لا تعكس ضعفك أو هشاشتك.. بل بكل بساطة تقول أنك امرأة بعيدة عن التعقيد.

وأنتِ سيدتي من أي النساء أنتِ، وماهي طبيعة المجوهرات التي تحبين اقتنائها، اختاري وحللي شخصيتك واخبرينا بالنتائج.



تعرفي على شخصيتك من خلال رسوماتك وخربشاتك

عرّفي على شخصيتك، أطباعك وصفاتكِ من خلال خربشاتك ورسوماتك، اجيبي عن الأسئلة التالية لتتعرفي عن نفسك أكثر:

بدايةً لابد لكِ من التعرف على مكان خربشاتك على الصفحة:

- إذا كانت في وسط الصفحة، فذلك يعني أنك فتاةٌ بحاجةٍ للإنتباه، لا تحبين الغموض وتحتاجين للحرية.

- إذا كانت على يمين الصفحة، فإن تفكيرك مركزٌ على الماضي، سريعة الفهم، حسّاسةٌ وتخافين من كشف حقيقتك.

- أمّا إذا كانت في شمال الصفحة، فذلك مؤشرٌ على أن تفكيركِ مركزٌ على المستقبل، تحبين الحياة ومنجزةٌ في عملكِ.

- خربشاتك في أعلى الصفحة، إذا أنت متحمسةٌ، روحانيةٌ، لكِ نظرةٌ غير عمليةٍ وواسعة الخيال.

- وإذا كانت في أسفل الصفحة، فلديكِ نظرةٌ حرجةٌ للحياة وكئيبةٌ أحيانًا.

أمّا الآن، فعليكِ أن تتخيلي أو ترسمي واحدةُ من هذه الأشكال التي تيميلين إليها (دائرة، مربع، نجمة، مثلث):

إذا رسمتِ دائرةً فذلك يعني أنك شخصيةٌ:

- كريمة، متعاونةٌ، تحبين السلام، مسامحةٌ.

- كتومةٌ ولكنكِ تنتقمين بقوةٍ إذا غضبتِ.

- صبورةٌ، منفتحةٌ، حليمة.

- غالبًا، هادئةٌ عند التحدث، وتميلين إلى اللون الأزرق.

أمّا إذا رسمتِ المربع فأنت:

- محدودةٌ في التعامل مع الآخرين، طاقتكِ محبوسةٌ، وهادئة.

- مقتصدة، حذرة، متوترةٌ نوعًا ما من الداخل

- تستجيبين للضغوط الخارجية.

- عادةً تضغطين بقوةٍ على الورق عند الكتابة، وعادةً تميلين إلى اللون الأصفر.

النجمة وتعني:

– أنّك شخصية متزنة، منضبطة، تجيدين الحكم على الأشياء، منتظمة الطاقة.

– تحققين ما يطلب منكِ، مرنة، حساسة، منجزة في عملكِ، موضوعية، مثالية في التعامل، وعادةً ما تميلين إلى اللون البرتقالي.

المثلث ويني:

– حكمكِ سريع على الأشياء، عصبيةً وتتعرضين للضغوط بسرعةٍ.

– سريعة الإنفعال، حاسمة، مندفعة ويمكنكِ التعبير عن رأيكِ دون النظر إلى العواقب.

– قد تكونين عجولةً، قوية الشخصية، مزاجية.

– متعبة في التعامل وعادة ما تميلين إلى اللون الأحمر.

هل تعرفتِ على شخصيتك أكثر؟ هل تنطبق هذه الصفات مع شخصيتك؟ هل ترين من تحليل الرسومات تطابقًا مع شخصيتك؟



اكتشفي شخصيتك من طريقة مشيتك

هل هناك طريقة مشي معينة تتبعينها؟ إذا كنتِ تفكرين الآن في الإجابة على هذا السؤال، فلتتابعي معنا هذه المقالة التي ستخبرك أن طريقة مشيك تعبر وتصف شخصيتك، بالفعل، اكتشفي الآن سمات شخصيتك من طريقة مشيتك:

• المشي غير الموجه (الفوضوي): كأن يمشي الشخص متعلقًا بذراع صديقه أو أن يكون معتادًا على التحدث بالهاتف وكتابة الملاحظات وقراءة المجلات والصحف أثناء المشي، يدل على أن الشخص لا يحس بالأمان النفسي كما أنه دقيق قبل أن يصدر القرارات.

• المشي السريع: ليست ركضًا وإنما تسريع للخطوات وهرولة، وهذه الطريقة من المشي تدل على النشاط والحيوية وسرعة حل المشاكل الإجتماعية وأن الشخص يعرف ما يريده بالفعل ويحاول إدراكه، وإذا كانت الخطوات نشيطة بدون ضجة ملفتة دل ذلك على الهدوء والرقة وحسن المعشر والصداقة.

• المشي البطيء: ليست الخطوات المتكلفة ولكن على هون ومهل،

وهذه الطريقة تدل على الإعتزاز بالنفس والثقة، كذلك قد تشير إلى الهدوء أيًا كانت حالاته والصبر وحب الأقرباء كالبيت والأولاد والزوجة.

• المشي الثابت الخطوات: لا توجد خطوة أكبر من أخرى، وهذه الطريقة تدل على الثبات في أمور الشخص أو تفكيره أو شخصيته، كما يدل على الجد و الحزم في الأمور.

• المشي برشاقة: برقبة مستقيمة ورأس مرتفعة، وهذه الطريقة تدل على احترام النفس والشجاعة والتميز والإبداع وتجنب الأشخاص الأمور المقلقة لسمعتهم وهي مشية القادة وأصحاب المناصب العالية والأموال الضخمة.

الفهرس